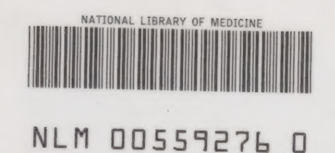
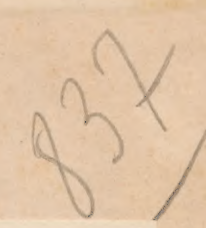

WL
K89u
1886


NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
NLM 00559276 0


837



НАШЪ НЕРВНЫЙ ВѢКЪ.

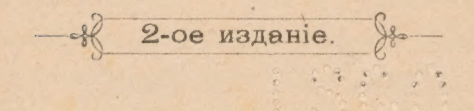
НАШЪ НЕРВНЫЙ ВѢКЪ

ПОПУЛЯРНОЕ СОЧИНЕНІЕ

О ЗДОРОВЫХЪ И БОЛЬНЫХЪ НЕРВАХЪ

Д-РА ФОНЪ **Крафтъ-Эбинга**,

профессора при медицинск. факультетѣ императорскаго университета въ Грацѣ.



2-ое изданіе.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Изданіе А. КАСПАРИ.

1886.

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 9 Ноября 1885 г.

Типографія „Петербургской газеты, Литейн. просп., № 52.

ВВЕДЕНІЕ.

Нашъ нервный вѣкъ.

Девятнадцатое столѣтіе въ правѣ гордиться колоссальнымъ успѣхомъ въ области наукъ, искусствъ, ремеслъ и торговли, сдѣланнымъ за послѣднее время. Наше столѣтіе ознаменовалось рядомъ необыкновенныхъ открытій, оно подчинило себѣ могущественныя силы природы, какъ паръ и электричество, и восторжествовало такимъ образомъ надъ временемъ и пространствомъ. Оно неоднократно было свидѣтелемъ духовной борьбы за благородныя стремленія человѣчества, въ которой побѣда оставалась на сторонѣ послѣднихъ. Оно видѣло возрожденіе искусствъ и ремеслъ, а также глубокія изслѣдованія въ области медицины, результаты которыхъ значительно уменьшили силу опустошительныхъ болѣзней и доставили возможность предотвращать заболѣванія, продлить жизнь и сохранить здо-

ровье. Всемiрная торговля, получившая въ послѣднее время такое широкое развитiе, благодаря разнообразнѣйшимъ средствамъ сообщенiя, доставляетъ произведенiя всѣхъ странъ земнаго шара и представляетъ ручательство въ томъ, что ни въ одной цивилизованной странѣ человѣку уже не будетъ угрожать опасность умереть съ голоду.

На основанiи указанныхъ фактовъ можно было-бы предположить, что тѣлесное, духовное и матерiальное благосостоянiе человѣка современной культурной среды становится все ближе и возможнѣе. Оно, повидимому, гарантировано просвѣщенiемъ, образованiемъ, удобствами и наслажденiями утонченной культурной жизни.

Къ сожалѣнiю, это не такъ. Довольнымъ, спокойнымъ и здоровымъ нашего просвѣщеннаго человѣка никоимъ образомъ считать нельзя. Не смотря на то, что его жилище устроено удобно, уютно и украшено изящными произведенiями искусства, не смотря на то, что онъ сидитъ въ комнатѣ, убранной въ стилѣ минувшихъ вѣковъ, окруженный всѣмъ, что дѣлаетъ жизнь удобной и прiятной,—у него нѣтъ той прямоты взгляда, нѣтъ того добраго нрава, которыми отличалось старое доброе время. Онъ въ эту минуту, быть можетъ читаетъ телеграмму, извѣщающую его о скачкахъ, выборахъ, биржевой спекуляцiи, въ которыхъ онъ заинтересованъ; или онъ купецъ и высчитываетъ свои балансы и сроки

платежа и вмѣстѣ съ тѣмъ соображаетъ свои все болѣе и болѣе возрастающіе расходы по хозяйству, думаетъ о затѣяхъ сына, о дорогихъ нарядахъ жены и дочерей и объ ихъ поѣздкахъ на воды.

Нѣтъ, жизнь многихъ людей въ настоящее время далеко не красна и не привольна. На эффектную картину просвѣщенія, которую создаетъ наше воображеніе, и осуществленія которой слѣдовало-бы ожидать въ дѣйствительности, ложатся черныя тѣни. Блѣдные, раздраженные, недовольные и непостоянные, въ особенности въ центрахъ цивилизаціи, въ столицахъ, люди нашего просвѣщеннаго времени не чувствуютъ себя счастливыми. Доказательствомъ служитъ та степень сочувствія, съ которой было встрѣчено мрачное философское міросозерцаніе Шопенгауера и Е. фонъ Гартмана.

Червь, подтачивающій плодъ культурной жизни, отравляющій столь многимъ всѣ радости жизни и подрывающій жизненную энергію — это, такъ называемая, нервность, всеобщее, избитое и неопредѣленное выраженіе для разныхъ состояній нервной системы, начиная отъ ослабленія и возбужденности, до ясно выраженной болѣзни нервовъ. Этой болѣзненной чувствительности нервовъ обязаны своимъ происхожденіемъ та міровая скорбь и тотъ пессимизмъ, которые овладѣли многими слоями нашего общества, и на силу которыхъ указываютъ замѣтно возрастающее число самоубійствъ и

душевныхъ болѣзней и другія столь-же серьезныя явленія.

Но эти факты суть лишь самые выдающіеся среди массы другихъ симптомовъ нервной слабости, замѣчаемыхъ въ настоящее время.

Укажемъ для примѣра на чисто эпидемическую панику, овладѣвающую цѣлыми массами людей, при появленіи даже самой незначительной и отдаленной для нихъ опасности.

Вслѣдствіе опасенія чумы, политическихъ переворотовъ, биржевыхъ краховъ, войны, соціализма и другихъ страшныхъ явленій, человѣкъ постоянно озабоченъ и взволнованъ и не въ состояніи спокойно наслаждаться жизнью.

Подобныя явленія мы встрѣчаемъ въ исторіи среднихъ вѣковъ. Изнуренные голодомъ, опустошительными войнами и повальными болѣзнями, люди впадали въ тупое отчаяніе, патологически выражавшееся въ психическихъ эпидеміяхъ.

Тѣмъ не менѣе нашъ вѣкъ гораздо нервнѣе среднихъ вѣковъ. Тамъ страхъ и нервная возбужденность проистекали, весьма естественно, изъ сознанія физическаго и нравственнаго безсилія противъ упомянутыхъ народныхъ бѣдствій.

Въ наше время заразительныя болѣзни далеко не такъ страшны, какъ „черная смерть“ и моръ прежнихъ

столѣтій; средства предотвратить ихъ намъ извѣстны; суевѣріе и страхъ передъ сверхъестественнымъ почти совершенно пали отъ дѣйствія свѣта, пролитаго естествовѣдѣніемъ и медициной; государства достаточно имѣютъ силы, чтобы защитить своихъ гражданъ и ихъ имущество отъ внѣшнихъ и внутреннихъ враговъ; тѣмъ не менѣе значительная часть населенія цѣпенѣетъ при извѣстіи о какой нибудь эпидеміи,—мы укажемъ хоть на панику, охватившую всю Европу, когда, нѣсколько лѣтъ тому назадъ, въ Астрахани появилась чума, или на страхъ передъ холерой въ 1884 году,—не говоря уже о боязни революціи, новой войны или другихъ ужасовъ, удручающихъ цѣлые слои общества.

Подобныя заботы въ настоящее время угнетаютъ даже смѣлыхъ и выдающихся людей, и кто можетъ преодолѣть въ себѣ нѣкоторую дрожь, тотъ пусть прочтетъ Іоганна Шерра, предсказывающаго въ концѣ этого столѣтія всемірный переворотъ, передъ которымъ первая соціальная французская революція покажется забавнымъ фейерверкомъ.

Однако этотъ бредъ нашего вѣка, какъ часто и бредъ больнаго, не лишенъ всякаго основанія. Наши соціальныя отношенія въ Европѣ въ сущности весьма идилличны. Великая французская революція уничтожила правовыя и соціальныя отношенія, просуществовавшія цѣлыя столѣтія, а нововведенія, заступившія ихъ

мѣсто, еще не созрѣли и не успѣли достаточно привиться. Вслѣдствіе этого нарушилось равновѣсіе, и теперь еще намъ приходится считаться съ послѣдствіями этого сильнаго взрыва въ народной жизни Европы. Не успѣло еще третье сословіе укрѣпиться въ пріобрѣтенныхъ тогда соціальныхъ правахъ, какъ четвертое выступило съ подобными же мнимыми притязаніями, притомъ не законнымъ путемъ, а помощію динамита, огня и насилія. Свободныя учрежденія возникли въ государствахъ, граждане которыхъ недостаточно еще для этого созрѣли; загорѣлась національная вражда, пошли нескончаемыя распри между государствомъ и церковью; на развалинахъ прежнихъ государствъ образовались новыя, но безъ прочныхъ устоевъ и строго опредѣленныхъ границъ; серьезные политико-экономическіе вопросы, какъ вопросъ о введеніи свободы торговли или протекціонизма, остаются открытыми. Во всѣхъ государствахъ ощущается недостатокъ въ финансахъ, раздаются жалобы на чрезмѣрные налоги, вызываемые, отчасти, взаимнымъ страхомъ государствъ и потребностью послѣднихъ содержать громадныя военныя силы. Вслѣдствіе постоянно возрастающихъ потребностей неравномѣрно развивающейся культурной жизни, деньги все болѣе падаютъ въ цѣнѣ; конкурренція въ области искусствъ, наукъ, торговли и ремеслъ принимаетъ небывалые размѣры. Но всѣ упомянутыя опасенія—естественное слѣдствіе подоб-

ныхъ соціальныхъ и политическихъ отношеній,—преувеличены и безсомнѣнно ненормальны и, во всякомъ случаѣ, вызываются нервною напряженностью массъ, энергія и увѣренность которыхъ въ свои силы, въ свою очередь, подрываются ими въ сильной степени.

Этотъ всеобщій трепетъ передъ народными бѣдствіями одного общаго происхожденія съ запуганностью нервно-больныхъ, боящихся всевозможныхъ бѣдствій, грозы, одиночества, бѣшенныхъ собакъ, огня—въ особенности пожаровъ въ театрѣ, заразительныхъ болѣзней и апоплектическаго удара.

Страхъ есть слабость. Нервная слабость современнаго поколѣнія—причина его боязливости. И такъ какъ въ настоящее время подобный страхъ овладѣлъ цѣлыми слоями общества, то мы вправѣ называть наше столѣтіе *нервнымъ*.

И дѣйствительно, нервныя страданія принимаютъ все большіе и большіе размѣры во всѣхъ положительно слояхъ современнаго общества. Но этому возрастанію нервныхъ страданій трудно придать количественныя формы, такъ какъ статистика могла-бы дать точныя данныя только относительно ясно выраженныхъ заболѣваній нервной системы. О всеобщей нервности и слабости современнаго человѣчества, носящаго на себѣ отпечатокъ крайней напряженности, можно судить лишь по послѣдствіямъ, и то развѣ въ самыхъ общихъ чертахъ. Изъ

нихъ укажемъ, главнымъ образомъ, на проституцію, на преступленія противъ нравственности, самоубійства, душевныя болѣзни, пьянство и на употребленіе возбуждающихъ средствъ, еще болѣе подрывающихъ нашу, и безъ того уже расшатанную, нервную систему.

Всякій, изучающій соціальные и біологическіе вопросы современной культуры безсомнѣнно долженъ прійти къ тому грустному заключенію, что обществу нашему грозитъ окончательное физическое и нравственное разложеніе, если не наступятъ благопріятныя условія, могущія поставить развитіе культуры на болѣе твердую почву, подкрѣпить и успокоить духъ и тѣло и выдвинуть болѣе благородныя и нравственныя цѣли нашего бытія. Отраднымъ послѣдствіемъ подобной перемѣны было бы достиженіе высшей степени культурнаго развитія, при которой, съ одной стороны, безусловная нравственность дала-бы возможность народамъ жить въ мирѣ, устранивъ всякія національныя, соціальныя и религіозныя распри, а съ другой—полное физическое развитіе, распознавъ законы природы, указало-бы средства къ правильному образу жизни.

До наступленія этого счастливаго времени, исторія человѣчества начертаетъ еще не одну мрачную страницу. Рассовая и сословная вражда, бѣдствія, лишенія и тщеславная погоня за наживой, истощающая лучшія душевныя и физическія силы и унижающая нравствен-

ное достоянiе человѣка (семейное счастье, честь, здоровье), раззорятъ и погубятъ огромную часть населенія. *Борьба за существованіе*—вотъ смыслъ современной жизни.

Причины этой борьбы кроятся въ ненормальной жизни, несоотвѣтствующей законамъ природы.

Достаточно прослѣдить въ теченіи дня суету людей въ центрахъ цивилизаціи — въ столицѣ, чтобы вполнѣ ознакомиться съ вредными условіями, тормозящими духовную и физическую жизнь современнаго человѣка.

Незнакомый съ подобной суетой подумаетъ, что съ этими людьми, съ лихорадочной поспѣшностью снующими взадъ и впередъ, приключилось нѣчто сверхъестественное. Онъ почувствуетъ духоту, головокруженіе и постарается удалиться изъ этой сутолоки.

Только постоянный житель столицы способенъ удовольствоваться подобной жизнью, но это довольство объясняется не здоровьемъ и силой, а нервной возбужденностью и слабостью.

Его нервная система не выноситъ простой, уединенной жизни, точно такъ-же, какъ больной, дряблый желудокъ кутилы не довольствуется незатѣйливымъ домашнимъ обѣдомъ.

Какъ послѣдній считаетъ необходимымъ приправлять разными пряностями свои изысканныя блюда, такъ горожанинъ нуждается въ общественныхъ возбужденіяхъ и

свѣтскихъ удовольствіяхъ для удовлетворенія своихъ возбужденныхъ нервовъ.

Чѣмъ возбужденнѣе и ненормальнѣе нервная система, тѣмъ разнообразнѣе и пикантнѣе должны быть удовольствія, которыя могли-бы удовлетворить ее.

Но всѣ эти наслажденія, обратившіяся въ насущную потребность, сопряжены съ большими расходами, — и сильнаго напряженія ума требуется для пріобрѣтенія необходимыхъ средствъ.

Образуется такимъ образомъ ненормальный круговоротъ — чрезмѣрная возбужденность нервовъ въ борьбѣ за существованіе создаетъ потребность въ затѣйливыхъ и дорогихъ наслажденіяхъ, для осуществленія которыхъ — нервамъ же приходится усиленнѣе работать. Весьма естественно поэтому, что число условій, вредно вліяющихъ на нервную систему, у большинства людей съ каждымъ днемъ увеличивается.

Вслѣдствіе неутомимой дѣятельности съ ранняго утра, недающей порой поѣсть — вѣдь время деньги, — вслѣдствіе разнообразныхъ и сложныхъ обязанностей и отвѣтственности по службѣ и постоянной борьбы съ конкурренціей, — къ вечеру является сильная потребность въ отдыхѣ и наслажденіяхъ. Но черезъ мѣру возбужденные нервы требуютъ въ свою очередь и сильныхъ наслажденій.

Ихъ и доставляетъ столица въ видѣ драмъ, самаго

страшнаго содержанія, комедій, изображающихъ прелюбодѣянія, въ видѣ акробатовъ, потрясающей и возбуждающей музыки, выставокъ картинъ, дѣйствующихъ на чувственность и зрѣніе, крѣпкихъ винъ, сигаръ, ликеровъ, клубовъ, игорныхъ домовъ, любовныхъ приключеній, извѣстій о преступленіяхъ и несчастныхъ случаяхъ въ ежедневной хроникѣ, и т. д.—И пресыщенный горожанинъ, насладившись, вплоть до самой ночи, этими разнородными удовольствіями нашей новѣйшей культуры, большею частью, въ скверно вентилируемыхъ помѣщеніяхъ, отправляется наконецъ на покой, а на слѣдующее утро, усталый и разстроенный, снова приступаетъ къ своей обычной дѣятельности. При такомъ лихорадочномъ напряженіи, ни птицей мчащіеся курьерскіе поѣзда, ни телеграфы, ни два ежедневныхъ изданія газетъ насъ почти не въ состояніи удовлетворить. Понедѣльникъ—это dies nefastus, и недѣля, не сопровождавшаяся скандалами, потрясающими несчастными случаями и политическими событіями, намъ кажется несносной.—Если мы взвѣсимъ всѣ пагубныя послѣдствія подобной погони за наживой и развлеченіями и проявляющуюся при этомъ необузданность страстей, стремленіе всякаго составить себѣ положеніе и насладиться почетомъ и удовольствіями, изнуренность отъ непосильныхъ работъ, усталость, наступающую послѣ наслажденій, отыскиваемыхъ ночью, изъ необходимости прибе-

речь день для борьбы за существованіе и неутомимой дѣятельности, ко всему еще безпокойство, причиняемое политическими и торговыми вопросами, выборами, биржевыми спекуляціями,—тогда мы поймемъ силу нервнаго разслабленія новѣйшаго поколѣнія, въ особенности столичныхъ жителей, нервы которыхъ постоянно находятся въ возбужденномъ и лихорадочномъ состояніи.

Подобный образъ жизни быстро истощаетъ жизненныя и спеціально нервныя силы и влечетъ за собой преждевременную старость, сопровождающуюся всевозможными душевными и тѣлесными пороками.

Прогрессирующее захуданіе современнаго человѣчества проявляется въ слабости нервовъ и малокровіи. Безчисленное множество блѣдныхъ, болѣзненныхъ, усталыхъ и изнуренныхъ людей, съ недостаточнымъ содержаніемъ въ крови желѣза, «съ излишнимъ количествомъ нервовъ, но недостаточной нервной энергіей», населяетъ торговые и столичные центры нашей культуры.

Достаточно взглянуть на объявленія въ газетахъ, выхваляющія всевозможныя желѣзныя препараты и крѣпительныя средства, чтобы судить о нервной слабости и малокровіи новѣйшаго поколѣнія. Массы людей ежегодно отправляются на воды и въ гористыя мѣстности для поправленія здоровья, но не смотря на это, общество все болѣе и болѣе хирѣетъ, вслѣдствіе неправильнаго и вреднаго образа жизни.

У женщинъ новѣйшаго времени это вырожденіе человѣчества проявляется въ возрастающей ихъ неспособности удовлетворять первымъ обязанностямъ матери. Потребность въ кормилицахъ не удовлетворяется значительнымъ контингентомъ деревенскихъ женщинъ, и газеты всѣхъ странъ переполнены рекламами объ искусственно приготовленныхъ веществахъ, замѣняющихъ молоко матери. Такъ-же великъ спросъ на зубныхъ врачей, вслѣдствіе постоянныхъ страданій зубной болью у новѣйшаго поколѣнія.

Злосчастная характеристическая черта нашего вѣка — пробиться впередъ и возвыситься, принося при этомъ здоровье, семейное счастье и честь въ жертву демону честолюбія и довольства, лишь была-бы скорѣе достигнута желанная цѣль!

Французы выразили эту пагубную и деморализующую погоню за почетомъ, богатствомъ, довольствомъ и наслажденіемъ, лаконическимъ выраженіемъ—*составить себѣ карьеру.*

Въ нѣмецкомъ языкѣ нѣтъ подходящаго выраженія для подобнаго *составленія карьеры,* хотя оно и практикуется въ Германіи. Здѣсь употребительны фразы: такой-то устроилъ свое счастье, пошелъ въ гору,—но эти выраженія лишены живости французскаго «en carrière».

Стремленіе это къ составленію карьеры, съ одной

стороны, порождаетъ серьезныя опасенія за здоровье нервовъ, вслѣдствіе сильнаго напряженія послѣднихъ, а съ другой, будучи часто «steeple—chase» съ припятствіями, является источникомъ душевнаго безпокойства.

Душевныя же волненія принадлежатъ къ серьезнымъ причинамъ нервныхъ заболѣваній и влекутъ за собой роковыя послѣдствія, если они сопровождаются чрезмѣрнымъ умственнымъ напряженіемъ. А эта чрезмѣрная напряженность въ погонѣ за блескомъ не только вліяетъ вредно на современное человѣчество, но отзывается также пагубно и на грядущихъ поколѣніяхъ.

Maudesley, выдающійся англійскій врачъ и ученый, указываетъ на то обстоятельство, что потомки людей, стремящихся неуклонно къ достиженію земныхъ благъ, въ большинствѣ случаевъ, представляются хилыми нравственно и тѣлесно, и не требуется особыхъ знаній жизни для выведенія вѣрнаго заключенія, что потомки нашихъ выскочекъ, даже умственно развитыхъ, врядъ-ли будутъ дѣятельными людьми. Явленіе это объясняется, отчасти, тѣмъ, что производительная способность, подъ вліяніемъ этого односторонняго напряженія нервной системы, количественно и качественно ослабѣваетъ, и актъ рожденія человѣка совершается въ пору такого умственнаго напряженія, усталости и душевныхъ волненій родителей. Если мы взвѣсимъ всѣ упомянутыя невыгодныя стороны новѣйшей культуры, то увидимъ, что не случай-

ностью, а логическимъ послѣдствіемъ нарушенія непреложныхъ законовъ природы является то обстоятельство, что новѣйшее поколѣніе не энергично, хило—однимъ словомъ нервно, и что рядомъ со славой и блескомъ побѣдителей, оказавшихся болѣе сильными въ борьбѣ за существованіе, мы видимъ страшное отчаяніе побѣжденныхъ и раненыхъ и замертво павшихъ въ этой борьбѣ людей, мнившихъ упрочить зданіе своего счастья, а вмѣсто того, вырывшихъ собственными руками свою преждевременную могилу. Неудивительно, что эти катастрофы обрушиваются, большею частью, на мужчину, такъ какъ преимущественно его умъ работаетъ для обезпеченія сложной жизненной обстановки, со всѣми ея наслажденіями и роскошью, а возбужденные нервы доводятъ это стремленіе до крайности.

Повторяющееся столь часто у мужчинъ девятнадцатаго столѣтія, такъ называемое, размягченіе мозга есть лишь одно изъ многихъ патологическихъ послѣдствій вредныхъ соціальныхъ отношеній, на поприщѣ которыхъ фигурируетъ очень часто и женщина.

Глава I.

Запасъ нервной силы и работа нервовъ.

Все земное благосостояніе зависитъ отъ правильнаго функціонированія нервной системы. Духовный прогрессъ человѣка и его умственная дѣятельность обоснованы физическимъ субстратомъ, — сравнительно тонкимъ слоемъ организованной матеріи, окружающей, въ видѣ такъ называемаго сѣраго корковаго слоя, бѣлое вещество мозга. Устройство этого источника нашей духовной жизни описать невозможно. Онъ состоитъ изъ микроскопическихъ клѣтокъ, насчитываемыхъ у одного индивидуума до 500 милліоновъ; но наука въ настоящее время еще не въ состояніи уяснить себѣ, какимъ образомъ изъ этихъ клѣтокъ проистекаютъ ощущенія, мысли и поступки,—и врядъ-ли умъ человѣка проникнетъ когда либо въ эту величайшую тайну творенія.

Вооруженный самымъ усовершенствованнымъ микроскопомъ глазъ изслѣдователя не въ состояніи найти даже форменныхъ отличій между мозговыми клѣтками геніальнаго человѣка и идіота.

Нѣкоторые основные законы мышленія намъ впрочемъ извѣстны.

Соотвѣтственно громадной работѣ, выпадающей на долю корковаго слоя мозга, онъ обильно снабжается кровью—общею кормилицею всего тѣла,—пригоняемою въ черепную полость каждымъ сокращенiемъ сердца, каждымъ ударомъ пульса. Эту часть мозга можно сравнить съ обширной химической лабораторiей, такъ какъ въ ея клѣткахъ изъ составныхъ частей крови вырабатываются сложныя химическiя тѣла, образующiя запасъ скрытой силы, которая въ свою очередь, подъ влiянiемъ внѣшнихъ и внутреннихъ возбужденiй, переходитъ въ живую силу, а эта послѣдняя расходуется нами въ видѣ движенiя, ощущенiй, мышленiя и т. д.

Остающiеся послѣ этого обмѣна веществъ негодные продукты уносятся цѣлой системой развѣтвленныхъ каналовъ, окружающихъ кровеносные сосуды и мыслительныя клѣтки.

Этотъ запасъ жизненныхъ силъ, отъ котораго зависитъ характеръ какъ работы такъ и ощущенiй, у одного больше, у другого меньше, но всякому онъ одинаково дорогъ, и вопросъ о правильномъ расходованiи его представляется весьма большой важности.

Условiя, при которыхъ нервная сила можетъ быть сохранена, слѣдующiя:

1) *Достаточное питанiе нервной системы*, и
2) *Правильное отношенiе между запасомъ нервной силы и расходованiемъ ея.*

Питаніе нервной системы.

Для питанія нервной системы необходима здоровая кровь, которая, въ свою очередь, требуетъ здоровой пищи и неиспорченнаго воздуха. Что касается хорошей пищи, то это условіе, благодаря языку и нёбу, хорошо извѣстно каждому, но что и воздухъ составляетъ необходимое средство къ жизни, объ этомъ думаютъ весьма немногіе; тѣмъ не менѣе кислородъ играетъ выдающуюся роль во всѣхъ жизненныхъ процессахъ, и чистый воздухъ важнѣе для сохраненія здоровья, чѣмъ качество пищи. Мы знаемъ по опыту, что жизнь можно поддерживать какимъ угодно родомъ пищи, въ то время какъ безъ воздуха мы въ состояніи прожить лишь нѣсколько секундъ, и если воздухъ недостаточно чистъ, то организмъ замѣтно хирѣетъ. Такое вліяніе испорченнаго воздуха мы замѣчаемъ на бѣдномъ классѣ столичнаго населенія, фабричныхъ рабочихъ и служащихъ въ конторахъ.

Даже самая незначительная порча воздуха, незамѣтная при химическомъ анализѣ, въ состояніи нарушить правильныя отправленія мозга у чувствительныхъ особъ.

Этимъ и объясняются головная боль и головокруженіе послѣ пребыванія въ скверно вентилируемыхъ помѣщеніяхъ.

Новѣйшая цивилизація, вынуждающая человѣка просиживать большую часть жизни въ кабинетѣ, кон-

торѣ или фабричныхъ помѣщеніяхъ, нарушаетъ такимъ образомъ главное условіе сохраненія нервной силы.

Чрезмѣрные налоги на квартиры превратились въ налогъ на воздухъ и заставляютъ людей скучиваться въ тѣсныхъ помѣщеніяхъ и ночлежныхъ домахъ, являющихся, вслѣдствіе этого, разсадниками хилости и всевозможныхъ болѣзней (малокровіе, золотуха, англійская болѣзнь и т. д.).

Перейдемъ теперь къ вопросу о пищѣ. Есть люди, которые горой стоятъ за растительную пищу; но доводы, приводимые ими противъ мясной пищи, большею частью, не выдерживаютъ критики. Быть можетъ, что нѣкоторые народы, при соотвѣтствующихъ климатическихъ условіяхъ, когда нибудь и процвѣтали, не смотря на употребленіе одной только растительной пищи,—но человѣкъ новѣйшей культуры никоимъ образомъ не можетъ обойтись безъ мясной пищи.

Усваиваніе бѣлковины и жира, необходимыхъ для питанія мозга, совершается гораздо медленнѣе при замѣненіи мясной пищи растительной.

При обсужденіи этого вопроса, важно принять еще во вниманіе характеръ производимой работы. Такъ умственный трудъ требуетъ большаго напряженія мозга, чѣмъ физическій.

Что касается условій раціональнаго питанія, то они, при новѣйшихъ соціальныхъ отношеніяхъ, часто невы-

полнимы, и значительное число людей, въ особенности въ большихъ городахъ, вслѣдствіе возрастающей дороговизны мяса, должны жить безъ этого существеннаго подспорья.

Многіе указываютъ на то, что крестьяне почти совсѣмъ не употребляютъ мяса; но не должно забывать, что умственная работа крестьянина весьма незначительна, и что если онъ, съ одной стороны, отказываетъ себѣ въ мясѣ, то съ другой—имѣетъ возможность пользоваться здоровой молочной пищей.

Не подлежитъ сомнѣнію, что интеллигентный человѣкъ, несущій трудъ умственный, нуждается въ мясѣ и жирѣ, и предположеніе Beard'a и другихъ ученыхъ, что возрастающая нервность новѣйшаго поколѣнія зависитъ отчасти отъ недостаточнаго содержанія въ пищѣ жира, вѣроятно вполнѣ основательно.

Мы знаемъ, что и предки наши питались болѣе жирной пищей,—и жирныя вещества для химической лабораторіи корковаго слоя мозга несомнѣнно столь-же необходимы какъ и бѣлковинныя. Благотворное вліяніе, оказываемое на нервныхъ больныхъ принимаемыми внутрь жирами, хорошо извѣстно врачамъ, и мы склонны думать, что для такихъ больныхъ рыбій жиръ необходимѣе, чѣмъ для страдающихъ болѣзнями легкихъ.

Въ новѣйшее время прибѣгаютъ, отчасти, вслѣдствіе недостаточнаго питанія, къ возбуждающимъ напиткамъ,

какъ алкоголь, кофе и чай, оказавшимся на практикѣ сберегательными веществами, такъ какъ они препятствуютъ быстрому обмѣну веществъ. Употребляемые въ небольшомъ количествѣ, одновременно съ болѣе существенною пищею, эти напитки являются благодѣтелями бѣлокожихъ невольниковъ новѣйшей культуры, но будучи употребляемы черезъ мѣру и не во-время, они, какъ возбуждающія средства, вредно вліяютъ на нервы.

Дѣйствіе чая и кофе на нервы сравнительно незначительно съ пагубнымъ вліяніемъ алкоголя, о которомъ подробнѣе поговоримъ еще въ послѣдствіи.

Отдыхъ и дѣятельное состояніе.

Имѣя въ виду сохраненіе нервной силы, природа распорядилась весьма благоразумно, создавъ потребность въ отдыхѣ. Благотворное вліяніе сна—этого благодѣтеля рода человѣческаго—на наше здоровье мы лишь тогда въ состояніи бываемъ оцѣнить, когда лишаемся его на время и испытываемъ на себѣ вредныя послѣдствія этого кратковременнаго лишенія.

Ни одинъ человѣкъ не былъ-бы въ состояніи преодолѣть продолжительной умственной работы—результатъ химической дѣятельности мозговыхъ клѣтокъ,—даже еслибъ она заключалась въ одномъ восприниманіи впечатлѣній изъ окружающей среды, еслибъ потребность

труда не чередовалась съ потребностью въ отдыхѣ. Во время сна трата нервной силы доводится до minimum'а, въ то время, какъ мозговыя клѣтки продолжаютъ энергично работать, чтобъ накопить новыя силы въ лабораторіи духовной жизни.

Итакъ, задача сна заключается въ уменьшеніи расходованія капитала и накопленія новаго.

Горе тому, кто умышленно, или безсознательно упускаетъ изъ виду это важное условіе. Его ожидаетъ окончательное физическое и нравственное банкротство, какъ мота, расходы котораго превосходятъ его доходъ.

Ненормальный сонъ—трудное засыпаніе, частое пробужденіе, тяжелыя сновидѣнія—есть одинъ изъ первыхъ симптомовъ нарушенія условій питанія нервной системы.

Подкрѣпившись сномъ, здоровый человѣкъ по утру чувствуетъ въ себѣ бодрость и охотно садится за свое обычное занятіе («Morgenstunde hat Gold im Munde»), въ то время, какъ человѣкъ съ разстроенными нервами просыпается съ отяжелѣвшей головой и отвращеніемъ къ работѣ.

Глава II.

Причины болѣзней нервовъ.

Благосостояніе человѣка зависитъ отъ трехъ условій: отъ его *тѣлосложенія, воспитанія* и *соціальныхъ отношеній* той среды, въ которой онъ вращается. По этимъ тремъ направленіямъ нужно искать причины нервныхъ страданій.

Тѣлосложеніе.

Многіе члены новѣйшаго общества, благодаря слабому тѣлосложенію, не способны противустоять множеству вредныхъ вліяній. Это нервное тѣлосложеніе, въ большинствѣ случаевъ, унаслѣдовано. Непреложный біологическій законъ наслѣдственности, распространяющійся на весь органическій міръ, играетъ первенствующую роль въ физіологіи нервовъ. Не только способности и хорошія качества, но и недостатки передаются потомкамъ въ силу этого закона,—страшная истина естествовѣдѣнія, подтверждающая слова Священнаго Писанія:

«за грѣхи отцевъ вашихъ буду мстить до третьяго и четвертаго поколѣнія». Что слова эти сбылись, доказываютъ слабыя натуры, впадающія въ разныя болѣзни, вслѣдствіе чувствительности своихъ нервныхъ центровъ къ вреднымъ вліяніямъ. Горе внукамъ, если не прекратится это нервное разслабленіе!

Эта унаслѣдованная нервная слабость—мрачное клеймо нашего вѣка—часто бываетъ слѣдствіемъ чрезмѣрной траты нервной силы родителей въ чрезмѣрныхъ наслажденіяхъ и работахъ. Въ силу біологическаго и патологическаго закона всякій органъ отъ излишняго напряженія ослабѣваетъ, что доказывается различными болѣзнями у чиновниковъ и ремесленниковъ. Нѣтъ сомнѣнія, что всякій органъ (мускулъ, глазъ, нервъ и т. д.) развивается отъ упражненія и что усовершенствованія передаются потомству, но это справедливо лишь при условіи, если мы не игнорируемъ законовъ физіологіи. Въ случаѣ злоупотребленія физическими и умственными силами, послѣднія ослабѣваютъ, и эта слабость передается по наслѣдству. Если посылка наша, что мозгъ современнаго человѣка черезъ мѣру напрягается отъ непосильныхъ трудовъ и обильныхъ наслажденій, вѣрна, то, на основаніи непреложныхъ біологическихъ законовъ, мы въ правѣ заключить, что не только современнаго человѣка, но и потомковъ его ожидаютъ хилость и болѣзни. Благосостояніе нашихъ потомковъ находится

въ тѣсной связи съ нашимъ собственнымъ образомъ жизни, и современное общество, ведя такой ненормальный образъ жизни, беретъ на себя тяжелую отвѣтственность передъ будущими поколѣніями.

Въ особенности опасность угрожаетъ потомкамъ субъектовъ, предающихся пьянству и другимъ порокамъ, или одержимыхъ нервными и душевными болѣзнями.

Но и здоровые люди могутъ имѣть слабыхъ дѣтей, если зачатіе послѣднихъ происходитъ въ періодѣ физическаго и психическаго разслабленія родителей. Главнымъ образомъ страдаютъ дѣти, родители которыхъ, незадолго до ихъ рожденія, страдали тифомъ или другими тяжкими болѣзнями, или находились подъ гнетомъ заботъ, бѣдствій и душевныхъ волненій, и наконецъ дѣти родителей, одержимыхъ бугорчаткой, сифилисомъ или иной инфекціонной болѣзнью.

Вредными послѣдствіями сопровождается также бракъ между близкими родными и бракъ въ слишкомъ раннемъ или слишкомъ позднемъ возрастѣ. На основаніи неопровержимыхъ фактовъ, можно также вывести заключеніе, что дѣти появляются на свѣтъ съ нервной и слабой организаціей, а порой даже идіотами, если во время ихъ зачатія родители находились въ нетрезвомъ видѣ.

Эта врожденная слабость, зависящая отъ ненормальныхъ условій, при которыхъ произошло зачатіе,

проявляется либо въ видѣ чувствительности къ вреднымъ вліяніямъ *(скрытое предрасположеніе)*, либо какъ тормазъ правильныхъ отправленій нервной системы съ ранняго дѣтства (такъ называемая *склонность къ заболѣванію*), или, наконецъ, дѣлаетъ нормальное развитіе совершенно невозможнымъ (*наслѣдственная болѣзнь* — умственная неразвитость, идіотизмъ), если вредныя условія задерживаютъ развитіе ребенка въ первыхъ его стадіяхъ.

Въ высшей степени важно знаніе всѣхъ признаковъ такого предрасположенія, чтобы тщательнымъ уходомъ за болѣзненнымъ ребенкомъ предотвратить серьезныя заболѣванія. Признаки этой начинающейся нервной слабости различны и зависятъ отъ индивидуальныхъ особенностей каждаго. Въ общемъ можно сказать, что эти предрасположенія сопровождаются ненормальною воспріимчивостью и быстрымъ изнеможеніемъ нервной системы; отправленія же мозга совершающіяся съ болѣзненной поспѣшностью, частью не полны и односторонни, частью же совершенно ненормальны.

Страдающіе разстройствомъ нервной системы обнаруживаютъ въ общемъ преждевременное умственное и физическое развитіе и отличаются слабымъ тѣлосложеніемъ, стройной фигурой, тонкими чертами лица и малокровіемъ. Глаза ихъ блестятъ, и ихъ томное, напряженное выраженіе можно назвать нервнымъ. Такіе субъ-

екты чрезвычайно легко краснѣютъ при каждомъ душевномъ волненіи, и ненормально быстро воспринимаемыя впечатлѣнія изглаживаются весьма медленно. Благодаря такой воспріимчивости, они при малѣйшемъ поводѣ выходятъ изъ себя, при испугѣ падаютъ въ обморокъ, при неисполненіи ихъ желаній приходятъ въ необузданную ярость — валяются по полу, бросаются въ изступленіи на окружающихъ и совершенно измученные приходятъ въ сознаніе.

Вслѣдствіе склонности къ подобнымъ раздраженіямъ, воспитаніе ихъ сопряжено съ большими трудностями: для устраненія этого порока одинаково слѣдуетъ избѣгать излишней уступчивости, какъ и чрезмѣрной строгости.

Пугливость такихъ нервныхъ особъ часто ведетъ къ пляскѣ Св. Витта, къ падучей болѣзни, а ихъ болѣзненная щепетильность — къ угрюмости; самоубійство составляетъ нерѣдкое явленіе даже среди молодыхъ индивидуумовъ.

Фантазія у такихъ людей такъ-же развита, какъ ихъ чувствительность, и они часто фигурируютъ на поприщѣ искусствъ; вотъ почему въ артистическихъ кружкахъ мы, главнымъ образомъ, и встрѣчаемъ такія чувствительныя натуры. Эта легкая возбудимость центральной нервной системы порождаетъ при незначительныхъ заболѣваніяхъ фантастическіе образы и обманъ чувствъ.

Благодаря ненормальной возбудимости чувствительныхъ нервовъ, ощущеніе боли передается по всему протяженію нервной системы; нервные-же центры до того ослабли, что это ощущеніе боли вліяетъ даже на расположеніе духа и на умственныя и физическія способности. Такіе люди страдаютъ очень часто мигренью, появляющеюся уже въ раннемъ дѣтствѣ и не покидающей ихъ въ продолженіи многихъ лѣтъ. Самой незначительной причины, какъ непривычная пища, малѣйшее отступленіе отъ діэты, перемѣна климата или погоды, вполнѣ достаточно, чтобы у нервнаго человѣка вызвать описанныя страданія. Сильную жару, въ особенности сухую погоду, эти люди переносятъ съ трудомъ. Замѣчательно еще то, что комнатные температура и воздухъ, спиртные напитки и медикаменты вызываютъ въ нихъ или отвращеніе или идіосинкразію.

Расположеніе духа рѣдко бываетъ одинаковое. Оно мѣняется легко при малѣйшемъ поводѣ. Малодушіе, страхъ и отсутствіе всякой самонадѣянности быстро смѣняются заносчивостью, распущенностью и предпріимчивостью.

Мыслительныя способности, въ общемъ, удовлетворительны, и процессъ мышленія совершается быстро и индуктивнымъ путемъ. Нерѣдко эти люди одарены выдающимися способностями, и умъ ихъ доходитъ до геніальности; но они лишены, большею частью, той глу-

бины, энергіи и терпѣнія, требуемыхъ для рѣшенія научныхъ вопросовъ, и у нихъ нѣтъ эстетическихъ дарованій, необходимыхъ для выполненія ихъ геніальныхъ идей на поприщѣ искусствъ.

Въ этомъ случаѣ геніальность и сумасбродство идутъ рука объ руку, и, рядомъ съ оригинальностью идеи, бросается въ глаза причудливое, даже уродливое выполненіе.

Сюда можно отнести много художниковъ и писателей новѣйшаго времени, пріобрѣвшихъ сочувствіе публики, столь-же непостоянной и сумасбродной, какъ они сами.

Къ этому-же лагерю принадлежатъ наши сумасбродные политическіе дѣятели, лица, стремящіяся исправить все человѣчество и фантазеры на всѣхъ поприщахъ соціальной жизни. Къ продолжительному, спокойному и сознательному труду, требующемуся для осуществленія серьезной идеи, подобные нервные люди положительно не способны.

Въ послѣднее время ощущается вообще недостатокъ въ выдающихся ученыхъ на поприщѣ философіи и наукъ, и сочиненія нашихъ современныхъ знаменитостей носятъ на себѣ отпечатокъ всеобщей нервности.

Что касается научныхъ открытій, то въ этомъ случаѣ характерно стремленіе предать ихъ, по возможно-

сти скорѣе, публичности, въ видѣ «временныхъ сообщеній», обращающихъ на себя лишь не надолго вниманіе общества.

Къ упомянутымъ предрасположеніямъ относятся еще, главнымъ образомъ на поприщѣ органической жизни. частыя заболѣванія, возрастающая непродолжительность жизни и та легкость, съ которой мозгъ поддается острымъ, хотя и не тяжелымъ, заболѣваніямъ, въ видѣ галлюцинаціи, бреда и судорогъ. Послѣдними весьма часто сопровождается первое прорѣзываніе зубовъ, и онѣ тормозятъ дальнѣйшее развитіе и представляютъ нерѣдко опасность для жизни. Эти судороги часто оставляютъ слѣды на всю жизнь, въ видѣ косоглазія, заиканія, глухоты, паралича отдѣльныхъ членовъ или личныхъ мускуловъ и расположенія къ эпилепсіи.

Въ половой сферѣ у этихъ болѣзненныхъ людей весьма часто замѣчаются уклоненія отъ нормы: половая потребность развивается через-чуръ рано и обнаруживается въ бурныхъ порывахъ, ведущихъ къ противуестественнымъ удовлетвореніямъ. Эти послѣднія влекутъ за собою вредныя послѣдствія, такъ какъ ненормальныя отправленія часто служатъ источникомъ серьезныхъ болѣзней.

Воспитаніе.

Помимо врожденныхъ наклонностей и организаціи мозга, на дальнѣйшую жизнь ребенка имѣетъ громадное вліяніе получаемое имъ воспитаніе.

Новѣйшее воспитаніе, въ особенности дѣтей высшихъ слоевъ, далеко не удовлетворяетъ требованіямъ медицины и филантропіи.

Педагоги наши слишкомъ односторонни: обращая лишь вниманіе на развитіе ума, они совершенно оставляютъ въ сторонѣ физическое и нравственное развитіе. Поэтому-то мы и встрѣчаемъ такъ много эгоистовъ, матеріалистовъ и безхарактерныхъ людей. — Мужчинѣ новѣйшаго общества пониманіе идеальнаго и возвышеннаго въ области наукъ и искусствъ становится все болѣе чуждымъ.

Классическими писателями интересуются теперь весьма немногіе, и классическія піэсы ставятся на сценѣ въ рѣдкихъ случаяхъ. Храмъ музъ превратился въ увеселительное мѣсто, гдѣ оперетки, водевили и двусмысленныя, сенсаціонныя французскія комедіи вызываютъ всеобщій восторгъ. Не для облагораживанія ума и сердца являются люди въ театръ, а ради желанія пощекотать свои нервы и повеселиться.

Въ этомъ отсутствіи всякаго этическаго и эстетическаго чувства отчасти виноваты новѣйшія школы.

Господствующее нынѣ слишкомъ сухое и, такъ сказать, спеціально филологическое направленіе, при которомъ учениковъ заставляютъ изучать грамматику, не обращая ихъ вниманія на самый духъ классическаго писателя, отбиваетъ всякую охоту къ занятіямъ. Подобный методъ обученія, напрягающій память, но не дающій пищи уму, порождаетъ лишь отвращеніе къ наукамъ и стремленіе, по благополучномъ окончаніи гимназіи, позабыть, какъ можно скорѣе, все выученное.

Въ прежніе времена было иначе. Предки наши восхищались Гораціемъ, Виргиліемъ и Гомеромъ даже въ возмужаломъ возрастѣ; новѣйшее-же поколѣніе старается скорѣе отдѣлаться отъ этого бича нашихъ классическихъ заведеній и черезъ нѣсколько лѣтъ по окончаніи гимназіи даже не въ состояніи понимать древнихъ писателей, вслѣдствіе недостаточности пріобрѣтенныхъ знаній. Преслѣдуя однѣ лишь матеріальныя цѣли, молодежь наша, немедленно по выходѣ изъ гимназіи, бросается въ спеціальныя заведенія, занимаясь и здѣсь нехотя — лишь бы скорѣе достигнуть цѣли.

Современный дѣловой человѣкъ, даже въ свободное отъ занятій время, не задается никакими отвлеченными вопросами; высшія стремленія — источникъ истинныхъ наслажденій — для него не существуютъ. Покончивъ со своими обыденными занятіями, онъ предается обезсмысленнымъ развлеченіямъ. Коммерсанты убиваютъ время

въ клубѣ за пивомъ и игрой, не интересуясь ни семейными, ни общественными вопросами, а ремесленники свободное время посвящаютъ кабаку.

Благодаря нравственной неразвитости, разгулъ, развратъ, огрубѣніе нравовъ и соціалистическія идеи принимаютъ въ рабочемъ сословіи все большіе размѣры, въ то время, какъ образованный классъ, въ особенности чиновничество, представляетъ изъ себя жалкихъ филистеровъ, предающихся кутежу и гоняющихся за наживой. Идеалы все болѣе и болѣе вытѣсняются матеріализмомъ. Но и въ немъ общество не находитъ удовлетворенія и впадаетъ въ пессимизмъ, поддерживаемый всеобщей нервностью и апатіей — неизбѣжными послѣдствіями хилости и распутства.

Современное воспитаніе страдаетъ еще отъ того, что борьба за существованіе и стремленіе къ обогащенію отнимаетъ у многихъ родителей всякую возможность слѣдить за развитіемъ своихъ дѣтей. Недостатокъ этотъ замѣчается не только у бѣдныхъ людей, зарабатывающихъ насущный хлѣбъ поденной и фабричной работой, но и у богатыхъ; занятые обширными служебными дѣлами, послѣдніе, въ погонѣ за богатствомъ, совершенно упускаютъ изъ виду нравственное развитіе своихъ дѣтей, настаивая лишь на ихъ матеріальномъ обезпеченіи. И могутъ-ли быть въ послѣдствіи счастливы дѣти этихъ тщеславныхъ и сребролюбивыхъ родителей?

—Многочисленныя заботы, всевозможныя дѣла и предпріятія всецѣло поглощаютъ отца, мать-же занята исключительно заботами о внѣшнемъ блескѣ дома.

Воспитаніе дѣтей предоставлено постороннимъ. Благодаря богатству родителей первыя слишкомъ рано знакомятся съ наслажденіями жизни, съ лестью и изнѣженностью, слѣдствіемъ чего является преждевременное пресыщеніе и апатія. Къ серьезному труду они не привыкли. Съ деньгами обращаться они не умѣютъ: пòтомъ добытыя отцовскія деньги растрачиваются ими безъ толку.

Удѣлъ этихъ дѣтей—нервное разслабленіе, нерѣдко скамья подсудимыхъ, на которой они фигурируютъ наравнѣ съ дѣтьми бѣднаго люда, предоставленными въ своемъ развитіи самимъ себѣ и рано познакомившимися со всевозможными соблазнами и пороками. Стоитъ заглянуть въ судебную хронику, чтобы убѣдиться, сколько зла и преступленій проистекаетъ изъ ложнаго и нестаточнаго воспитанія! Большинство родителей не сознаетъ всей трудности и важности задачи воспитанія дѣтей. Своими грубыми, хотя и безсознательными ошибками, они изнѣживаютъ дѣтей, поощряютъ ихъ капризы, развиваютъ ихъ природные недостатки и страсти и создаютъ такимъ образомъ несчастныхъ людей, воспитаніе которыхъ довершаетъ сама жизнь. Но многіе изъ нихъ не выдерживаютъ этой борьбы съ жизнью и

погибають въ ней. Среди массы нервно-больныхъ врачъ-психологъ сразу узнаетъ жертвы неправильнаго или недостаточнаго воспитанія, тормозящаго успѣхъ леченія. Къ наиболѣе серьезнымъ нервнымъ болѣзнямъ относятся, между прочимъ, гипохондрія и истерія. Само воспитаніе нерѣдко создаетъ и поддерживаетъ эти недуги. Вмѣсто того, чтобы благоразумными мѣрами укрѣплять тѣло и духъ ребенка, родители преувеличенными до педантизма заботами о его здоровьи и черезъ-чуръ тщательнымъ уходомъ за нимъ, при малѣйшемъ его заболѣваніи, изнѣживаютъ его и порождаютъ въ немъ наклонность къ гипохондріи.

Раціональнымъ воспитаніемъ должно развить въ ребенкѣ тотъ бодрый духъ, который столь необходимъ въ борьбѣ съ житейскими невзгодами. Эта бодрость духа всего лучше пріобрѣтается высшимъ философскимъ пониманіемъ положенія человѣка въ мірозданіи, пониманіемъ, которое, возвышаясь надъ всѣмъ преходящимъ, направляетъ нашъ взоръ на все возвышенное и непреходящее и, среди житейскихъ треволненій, находитъ якорь спасенія въ этикѣ и религіи. Практическіе результаты подобной жизненной философіи суть благоразумныя стремленія и серьезный трудъ, предотвращающіе проявленія гипохондріи, которая отравляетъ и омрачаетъ нашу жизнь.

То легкомысліе, съ которымъ человѣкъ обходитъ

законы природы и посягаетъ на свое собственное здоровье, объясняется несоблюденіемъ гигіеническихъ условій современнымъ воспитаніемъ.

Одна изъ темныхъ сторонъ новѣйшаго воспитанія заключается въ томъ, что современное общество съ характеризующими его лихорадочной торопливостью и интенсивностью слишкомъ рано привлекаетъ дѣтей къ умственнымъ занятіямъ и къ участію въ жизни и дѣлахъ взрослыхъ. Но та порой изумительная сила, съ которой окрѣпшій мозгъ послѣднихъ даетъ отпоръ жизненнымъ вліяніямъ, не можетъ имѣть мѣста у юноши.

Этой слабости подвержены всѣ слои общества: бѣдный классъ слишкомъ рано посылаетъ дѣтей на заработки на фабрики; богатые люди спѣшатъ отдать дѣтей своихъ въ школу.

И чего только не учатъ наши дѣти! Бонны и гувернантки обучаютъ ихъ новымъ языкамъ, прежде чѣмъ они научаются болтать на родномъ. Не успѣли ихъ пальцы еще достаточно окрѣпнуть, какъ имъ уже начинаютъ преподавать первыя правила музыки.

Какъ просты были дѣтскія игрушки прежде, и какія затѣйливыя и сложныя приспособленія находимъ мы нынѣ въ дѣтской. Дѣти рано созрѣваютъ, пресыщаются и слишкомъ рано становятся серьезными. Ко всему этому дѣти, въ особенности въ городахъ, слишкомъ рано вовлекаются въ пагубную дѣятельность взрослыхъ.

Такое воспитаніе преждевременно и искусственно развиваетъ физическія и душевныя способности дѣтей. Извѣстно, между прочимъ, что развитіе дѣвушекъ въ городахъ наступаетъ годомъ или двумя раньше, чѣмъ въ деревнѣ, и что тайны половыхъ отношеній уже хорошо знакомы нашимъ 10—12-лѣтнимъ дѣтямъ.

Впрочемъ въ этомъ нѣтъ ничего удивительнаго, такъ какъ сама уличная жизнь большихъ городовъ самымъ наглымъ образомъ наталкиваетъ ихъ на эти мистеріи. О вредныхъ послѣдствіяхъ этой преждевременной опытности рѣчь будетъ ниже.

Для иллюстраціи современной культуры и современнаго воспитанія, достаточно указать на то обстоятельство, что въ театрахъ и увеселительныхъ заведеніяхъ мы встрѣчаемъ массу сонныхъ и скучающихъ дѣтей, которыхъ привели сюда неблагоразуміе и жажда развлеченій ихъ родителей, оторвавшихъ дѣтей отъ столь необходимаго имъ сна.

Многіе родители доставляютъ своимъ дѣтямъ сомнительное счастье въ видѣ дѣтскихъ баловъ и вечеровъ и абонируются даже на журналы для дѣтей.

Поэтому нечего удивляться тому, что дѣти большихъ городовъ уже такъ вялы и пресыщены въ такомъ возрастѣ, когда имъ слѣдовало-бы впервые лишь познакомиться съ трудомъ и съ наслажденіями жизни.

Стоитъ посмотрѣть на нашихъ гимназистовъ, съ ихъ

сходками, визитными карточками. лайковыми перчатками, попойками и любовными похожденіями; чтобы убѣдиться въ томъ, что поколѣніе наше живетъ слишкомъ шибко—anticipando.

Стремленіе пробиться впередъ столь-же развито, какъ и страсть возвыситься. Весьма естественно поэтому, что юноша часто избираетъ себѣ карьеру, которая не только превышаетъ матеріальныя средства родителей, но и его собственныя силы.

Никогда еще наплывъ въ высшія мужскія и женскія учебныя заведенія не былъ такъ великъ, какъ въ настоящее время. Ясно, что при этихъ условіяхъ, должна явиться масса бездарныхъ, неспособныхъ, посредственныхъ и соціально неразвитыхъ элементовъ, тормозящихъ нерѣдко дѣло развитія нашихъ учебныхъ заведеній, гдѣ многіе на неосторожно выбранномъ пути терпятъ крушеніе.

Такая участь постигаетъ, главнымъ образомъ, скудно одаренныхъ индивидуумовъ высшихъ классовъ. Не принимая во вниманіе слабаго развитія ребенка, а поддаваясь общему стремленію уйтив передъ, родители, не желая ронять общественнаго положенія своей семьи, прилагаютъ всѣ старанія, чтобы вывести ребенка въ люди. Его насильно заставляютъ заниматься, нанимаютъ репетиторовъ и прибѣгаютъ ко всевозможнымъ протекціямъ, чтобы скрыть его недостатки. Но тщеславіе родителей влечетъ за собой грустныя послѣдствія. Несчастный ре-

бенокъ, изъ котораго могъ-бы выйти отличный ремесленникъ, потерявъ окончательно умственныя и физическія способности, становится нервнымъ и хилымъ человѣкомъ; въ крайнемъ случаѣ изъ него выходитъ скверный чиновникъ, приносящій обществу лишь вредъ.

Серьезнаго вниманія заслуживаютъ ошибки въ воспитаніи женщины, отъ физическаго и нравственнаго развитія которой зависитъ благо семьи, а затѣмъ и всего общества.

Призваніе женщины — бракъ, въ которомъ она исправляетъ обязанности матери, хозяйки, подруги мужа и воспитательницы своихъ дѣтей.

Современное воспитаніе отнюдь не подготовляетъ дѣвушки къ этой дѣятельности.

Игнорируя предстоящія ей задачи, какъ матери, оно искусственно ускоряетъ періодъ половой зрѣлости, въ своемъ непомѣрномъ увлеченіи умственнымъ развитіемъ оставляетъ въ сторонѣ важнѣйшія фазы развитія тѣлеснаго, подрывая организмъ сидячимъ образомъ жизни и занятіемъ науками. Въ результатѣ является блѣдная немочь со всѣми ея послѣдствіями, какъ напр. болѣзни легкихъ и нервной системы.

Семейно-нравственное достоинство женщины, какъ будущей хозяйки и подруги мужа на тернистой стезѣ жизни, страдаетъ отъ воспитанія, заботящагося о развитіи внѣшнихъ и внутреннихъ достоинствъ дѣвушки

лишь по стольку, по сколько это необходимо для составленія ей выгодной партіи. Подобная система воспитанія оставляетъ совершенно въ сторонѣ серьезное развитіе ума и сердца, и благородныя стремленія къ скромности, умѣренности и домовитости. Она преслѣдуетъ лишь внѣшній блескъ и энциклопедическое образованіе, которыми молодая женщина снискиваетъ себѣ расположеніе въ обществѣ; о настоящихъ же женскихъ добродѣтеляхъ и рѣчи нѣтъ.

Учебный планъ высшихъ женскихъ школъ, куда стремятся и дѣвушки низшихъ слоевъ общества, какъ мальчики различныхъ сословій въ гимназіи,—черезъчуръ сложенъ и ошибоченъ.

Современная дѣвушка высшихъ классовъ общества — все, что угодно, только не хозяйка. Она раньше знакомится съ романами, чѣмъ съ поваренной книгой, посѣщаетъ чаще театры, концерты и вечера, чѣмъ кухню и кладовую, и выходитъ замужъ въ слишкомъ раннемъ возрастѣ безъ необходимыхъ свѣдѣній и опытности, полная иллюзій и притязаній, которымъ жизнь не даетъ удовлетворенія.

Статистики утверждаютъ, что 75% браковъ несчастливы. Если это число и преувеличено, то во всякомъ случаѣ, не подлежитъ сомнѣнію, что современная женщина, воспитанная для роскоши и наслажденій, съ недостаточнымъ нравственнымъ и тѣлеснымъ развитіемъ,

безпрестанно хворающая уже послѣ первыхъ родовъ, не можетъ быть вполнѣ пріятной и вѣрной подругой своего мужа.

Разочарованіе наступаетъ какъ съ одной, такъ и съ другой стороны.

Жена чувствуетъ себя неудовлетворенной въ своей жизненной обстановкѣ, разбитой, нервной и неспособной удовлетворять обязанностямъ хозяйки. Раздоръ и недовольство заступаютъ мѣсто согласія и любви.

Мужъ также недоволенъ, огорченъ и избѣгаетъ своей жены. Это обстоятельство еще болѣе подавляюще дѣйствуетъ на нее, — и она уѣзжаетъ на воды.

Не лучшая участь ждетъ дѣвушку, которая не выходитъ замужъ. Если она нехороша собой и небогата, но все-таки принадлежитъ къ лучшему слою общества, то ей не избѣжать этой участи. Въ этомъ, главнымъ образомъ, виновато новѣйшее воспитаніе женщины. Мужчина высшаго класса поздно и съ трудомъ рѣшается на женитьбу: вмѣсто простоты, такъ называемаго добраго стараго времени, новѣйшая культура создала массу сложныхъ потребностей, и весьма характеренъ извѣстный остроумный отвѣтъ одного холостяка, котораго подговаривали жениться: «я былъ-бы лишь въ состояніи кормить свою жену, но не одѣвать ея».

Дѣвушка, не вышедшая замужъ, не исполнила своего назначенія. Она превращается въ старую дѣву,

а это влечетъ за собой угрюмость и рядъ нервныхъ болѣзней.

Послѣ всего сказаннаго становится яснымъ, что женщина вышедшая замужъ съ недостаточной нравственной подготовкой и ставшая матерью, неспособна къ серьезной задачѣ воспитанія дѣтей. Для нарядной салонной дамы, ищущей наслажденія и удовлетворенія въ праздномъ обществѣ внѣ домашняго очага, дѣти составляютъ только лишнюю обузу.

Помимо главнаго недостатка въ воспитаніи дѣвушки, заключающагося въ томъ, что особое вниманіе обращается на внѣшній блескъ, оно страдаетъ и другими пробѣлами. Обременяя дѣвушку науками, языками и искусствами, находятъ излишнимъ знакомить ее съ элементарными правилами гигіены и ухода за больными—познаніями, столь необходимыми ей, какъ будущей матери и хозяйки дома. Этотъ недостатокъ бросается въ глаза домашнему врачу, при посѣщеніи имъ дѣтской. И сколько дѣтскихъ жизней становится жертвой невѣжества матери. Врядъ-ли она въ послѣдствіи наверстаетъ упущенное чтеніемъ популярныхъ сочиненій, хотя-бы даже Бока и Кленке.

Соціальныя отношенія. Ненормальный образъ жизни.

Злоупотребленіе возбуждающими средствами.

Одна изъ главныхъ причинъ, создающихъ нервныя болѣзни, заключается въ злоупотребленіи спиртными напитками. Статистика пошлинъ и налоговъ указываетъ на возрастающее ежегодно потребленіе чаю, кофе, табаку и спиртныхъ напитковъ. — Но какъ объяснить подобное явленіе? Потребность въ алкоголѣ, а также въ морфіумѣ и опіумѣ и т. п. является очень часто у нервныхъ больныхъ, благодаря спеціальному свойству этихъ средствъ поддерживать бодрость духа, удалять заботы и усиливать вялую дѣятельность нервной системы.

Такимъ образомъ алкоголь является возбуждающимъ средствомъ. Но замедляя обмѣнъ веществъ, онъ вмѣстѣ съ тѣмъ составляетъ и сберегающее средство, и рабочимъ классомъ потребляется охотнѣе, чѣмъ хлѣбъ и мясо. Разумѣется, что подобная экономія не можетъ не отозваться вредно на здоровьи и продолжительности жизни.

Быстро увеличивающееся потребленіе алкоголя, составляющее главный доходъ государства, не есть слѣдовательно случайное явленіе, а вѣрный масштабъ для из-

мѣренія возрастающей бѣдности низшихъ слоевъ общества и чрезмѣрной умственной и физической работы и нервнаго разслабленія дѣловаго человѣка, прибѣгающаго инстинктивно къ алкоголю, чтобы пробудить дѣятельность надломленныхъ въ борьбѣ за существованіе умственныхъ силъ и заглушить въ себѣ заботы и горе.

Это народное лекарство служитъ источникомъ страшныхъ болѣзней, для которыхъ въ послѣднее время воздвигнуто столько храмовъ, въ видѣ больницъ, пріютовъ, рабочихъ и исправительныхъ домовъ и домовъ для умалишенныхъ. Но эти заведенія не въ состояніи спасти всѣхъ жертвъ пьянства — этой народной чумы, — и цѣлые народы должны умереть нравственной, экономической и физической смертью, если не будутъ приняты болѣе благоразумныя мѣры. Къ сожалѣнію это зло еще не достигло своего апогея. Общество наше лишь тогда возстанетъ противъ этого бича народа, этого чудовища цивилизаціи, порождающаго нищету, безнравственность, проституцію, преступленія и нигилизмъ, когда оно окончательно падетъ нравственно, физически и матеріально.

Чтобъ доказать всю серьезность этого дѣла, достаточно привесть нѣсколько статистическихъ данныхъ. Изъ числа душевно-больныхъ въ больницахъ средней Европы 10—50°/о страдаютъ вслѣдствіе злоупотребленія спиртными напитками (Швеція). Даль констати-

руетъ, что въ Швеціи 60% идіотовъ происходятъ отъ родителей предававшихся пьянству. Въ Англіи нашли, что изъ 1 милліона содержимыхъ на общественный счетъ бѣдныхъ, 800,000 обязаны своимъ паденіемъ пьянству. Въ 1872-мъ году жители Великобританіи истратили четвертую часть своихъ доходовъ на спиртные напитки. Въ Сѣверной Америкѣ и въ Россіи, гдѣ государственный доходъ съ налоговъ на спиртные напитки довольно значителенъ, замѣчено, что 75% всѣхъ преступленій происходятъ отъ злоупотребленія спиртными напитками, — въ другихъ государствахъ 50%. Съ возрастающимъ потребленіемъ алкоголя увеличивается и число самоубійствъ. Около 50% всѣхъ самоубійствъ совершены подъ вліяніемъ пьянства.

Эти цифры наглядно доказываютъ пагубное вліяніе злоупотребленія алкоголемъ на благосостояніе общества и на продолжительность жизни. Можно съ увѣренностью сказать, что спиртные напитки, ввезенные европейцами въ Америку и Австралію, причинили туземцамъ больше вреда, чѣмъ пушки этихъ цивилизаторовъ и занесенныя ими болѣзни.

Къ сожалѣнію злоупотребленіе алкоголемъ поражаетъ не только подверженнаго этой слабости, но и потомство его, и мы вполнѣ согласны съ Пельманомъ (über Trinker und Trinkerasyle, Zeitschr. «im neuen Reich» 1878), утверждающимъ, что подверженные пьянству

родители не въ состоянiи производить психически здоровыхъ дѣтей.

Послѣднiя либо непосредственно унаслѣдуютъ страсть къ спиртнымъ напиткамъ, либо нервную слабость, располагающую къ пьянству. Нерѣдко они рождаются съ предрасположенiемъ къ нервнымъ болѣзнямъ, идiотизму и психическимъ болѣзнямъ.

Къ счастью для общества дѣти пьяницъ отличаются весьма малою продолжительностью жизни и большею частью умираютъ черезъ нѣсколько мѣсяцевъ послѣ рожденiя, отъ острыхъ заболѣванiй мозга; въ противномъ случаѣ общество раззорилось-бы на постройкахъ больницъ, исправительныхъ домовъ, богадѣленъ и домовъ умалишенныхъ.

Одинъ французскiй ученый производилъ наблюденiя надъ дѣтьми пьяницы. Этотъ человѣкъ имѣлъ 16 дѣтей, изъ которыхъ 15 погибли въ раннемъ дѣтствѣ, а единственный ребенокъ оставшiйся въ живыхъ страдалъ эпилепсiей.

Сравнительно съ разрушающимъ дѣйствiемъ алкоголя —этого бича современной Европы,—вредныя послѣдствiя злоупотребленiя другими возбуждающими средствами можно считать ничтожными, хотя, въ отдѣльныхъ случаяхъ, эти влiянiя и сказываются съ особенной силой.

Весьма рѣдко замѣчаются злоупотребленiя опiумомъ,

столь пагубнымъ и столь дорого стоющимъ возбуждающимъ средствомъ, которымъ на востокѣ такъ сильно раздражаютъ себѣ нервы, и который составляетъ весьма выгодный предметъ торговли для англичанъ.

Чаще встрѣчается у насъ злоупотребленіе добываемымъ изъ опіума морфіемъ, раздражающее вліяніе котораго на нервы хорошо извѣстно всякому. Это вліяніе морфія въ особенности важно, потому что его употребляютъ почти всѣ нерво-больные, или расположенные къ нервнымъ болѣзнямъ.

Употребляющіе постоянно морфій суть хилыя и жалкія созданія, имѣющія, въ нравственномъ и психическомъ отношеніяхъ, много общаго съ пьяницами.

Злоупотребленіе хлоралгидратомъ, усыпляющимъ средствомъ, вредно вліяющимъ на здоровье, встрѣчается у насъ весьма рѣдко. Американскіе врачи утверждаютъ, что ихъ женщины нерѣдко прибѣгаютъ къ этому средству, чтобъ убить свою скуку.

Относительно чаю и кофе также съ увѣренностью можно сказать, что злоупотребленіе ими имѣетъ вредное вліяніе на нервы. У пьющаго ихъ съ непривычки обнаруживается дрожь въ рукахъ и усиленное сердцебіеніе. Что касается нервности, столь часто замѣчаемой у русскихъ женщинъ, то происхожденіе ея трудно приписать чрезмѣрному потребленію чаю, такъ какъ она, быть можетъ, вызвана другими вредными вліяніями.

Сюда-же относится вредное вліяніе куренія табаку, при сгораніи котораго въ организмъ вводится сильный ядъ—никотинъ и другія вредныя вещества. Чрезмѣрное куреніе нерѣдко служитъ причиной нервныхъ болѣзней (слабость зрѣнія до слѣпоты, нервное біеніе сердца, невралгія и др.).

Нельзя однако не согласиться, что организмъ, въ силу привычки, переноситъ эти вещества, и что, несмотря на злоупотребленіе ими, можно дожить до глубокой старости, чего нельзя сказать о пьяницѣ.

Ненормальности въ области половыхъ отправленій.

Важный признакъ чрезмѣрной нервной возбужденности есть непомѣрное увеличеніе чувственности, — явленіе, которое нерѣдко сопровождается паденіемъ цѣлаго общества. Укажемъ для примѣра на Грецію, на Римъ при императорахъ, на царствованія Людовика XIV и XV во Франціи. Параллельно съ чувственностью развивается и роскошь. Такія времена наступятъ, повидимому, скоро и у насъ. Рядомъ съ возростаніемъ проституціи мы замѣчаемъ все увеличивающееся число преступленій противъ нравственности. Развратъ порождаетъ сифилисъ, этотъ страшный бичъ человѣчества.

Отступленіе въ области половыхъ отправленій вле-

кутъ за собой множество нервныхъ болѣзней. Безнравственность и разгулъ принимаютъ въ большихъ городахъ неимовѣрные размѣры.

Стоитъ лишь заглянуть въ объявленія любой газеты, въ которыхъ врачи-специалисты предлагаютъ свои услуги и гдѣ рекомендуются тысячи средствъ противъ нервнаго разслабленія, и обратить вниманіе на громадный сбытъ извѣстныхъ популярныхъ книжекъ, чтобы понять ту роль, которую въ современной культурной жизни играетъ чувственность со всѣми ея послѣдствіями!

Преждевременное развитіе чувственности есть одно изъ самыхъ грустныхъ явленій нашего времени. Развитіе извѣстныхъ побужденій природа имѣла въ виду въ такомъ возрастѣ, когда организмъ достаточно развитъ для ихъ удовлетворенія. Патріархальность прежнихъ временъ дѣлала возможнымъ бракъ въ болѣе раннемъ возрастѣ, чѣмъ теперь. Условія современной жизни вызываютъ искусственнымъ образомъ преждевременное развитіе этихъ побужденій, а возможность ихъ удовлетворенія нравственнымъ и естественнымъ путемъ посредствомъ брака отдаляютъ на 10—20 лѣтъ. Является, вслѣдствіе этого, потребность удовлетворить побужденіямъ противуестественными путями: проституціей и онанизмомъ, ведущими къ болѣзнямъ, нищетѣ и преждевременной смерти милліоновъ людей. Перенесшіе всѣ эти бѣдствія и вступившіе наконецъ въ бракъ явля-

ются разбитыми и преждевременно состарившимися людьми, подающими мало надежды на произведеніе здороваго потомства. Съ другой стороны, половое неудовлетвореніе, при постоянномъ возбужденіи чувственности, также вредно отзывается на функціяхъ нервной системы.

Чрезмѣрное удовлетвореніе половыхъ потребностей. даже естественнымъ путемъ, непосредственно вліяетъ на мозгъ и составляетъ причину столь частой въ большихъ городахъ болѣзни—размягченія мозга; вредное-же вліяніе онанизма отражается преимущественно на функціяхъ спинного мозга и ведетъ къ нервному разслабленію и гипохондріи, которыми такъ часто страдаетъ наша молодежь. Это противуестественное самоудовлетвореніе, ставящее человѣка на одну ступень съ обезьяной и собакой, принимаетъ ужасающіе размѣры среди нашихъ мальчиковъ; но и дѣвочки, — будущія матери и воспитательницы, не лишены этого порока,— обстоятельство, слишкомъ хорошо извѣстное женскимъ и дѣтскимъ врачамъ.

Да какъ этому и не быть! Высшіе слои общества предаются нѣгѣ и всѣмъ прихотямъ изысканнаго стола; низшіе коснѣютъ въ невѣжествѣ безъ строгаго разъединенія половъ; въ городахъ развратъ открыто царствуетъ на улицахъ; въ театрахъ и увеселительныхъ заведеніяхъ даются представленія тривіальнаго содержанія;

извѣстные журналы пробавляются пошлыми остротами и безпрепятственно рисуютъ скабрезныя каррикатуры; въ окнахъ книжныхъ магазиновъ выставляются на продажу книги самаго безнравственнаго содержанія; газеты предлагаютъ читателю любовныя приключенія и пикантныя сценки.

Гимназисты наши уже читаютъ Боккачіо и посѣщаютъ публичные дома. Маленькихъ дѣтей обучаютъ танцамъ и устраиваютъ для нихъ балы; 16-лѣтнія дѣти принимаютъ уже участіе въ семейныхъ балахъ, гдѣ наши молодыя дамы являются въ костюмахъ, не возможныхъ ни на улицѣ, ни въ повседневной жизни. Если при этихъ условіяхъ и сохранится цѣломудріе ребенка, то въ нашъ вѣкъ нервной возбужденности и чувственности нерѣдко прислуга, даже учителя и священники берутъ на себя роль соблазнителей.

Чрезмѣрное умственное напряженіе.

Обильнымъ источникомъ нервныхъ разстройствъ является въ новѣйшее время чрезмѣрное умственное напряженіе.

Если разсчетъ Канта, что здоровый человѣкъ необходимо долженъ имѣть 8 часовъ для сна, 8 для работы и столько-же для отдохновенія, вполнѣ вѣренъ, то оказывается, что большинство людей въ настоящее время ведетъ самый вредный образъ жизни.

При этомъ не слѣдуетъ забывать, что умственный трудъ сопряженъ съ большой химической работой и большей тратой скрытыхъ силъ, чѣмъ грубый механическій, такъ что для тружениковъ перваго рода, установленная Кантомъ норма оказывается несоотвѣтствующей.

Чтобы судить о степени обремененія въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ, необходимо принять еще во вниманіе качество умственной работы и условія, сопровождающія ея исполненіе. *Непосильная работа* есть вообще понятіе относительное. Одна и та-же работа для одного тяжела, другому дается легко. Непосильнымъ и изнуряющимъ мы назовемъ такой трудъ, который *превышаетъ извѣстную физіологическую мѣру*.

Умственное изнеможеніе, головная боль, лишеніе сна и аппетита, скверное расположеніе духа суть несомнѣнно признаки непомѣрной усталости нервныхъ центровъ.

Кромѣ того, чрезмѣрное умственное напряженіе приходится примѣнять еще въ тѣхъ случаяхъ, когда самъ по себѣ не тяжелый трудъ *не соотвѣтствуетъ умственнымъ способностямъ даннаго лица, когда онъ односторонень, когда онъ сопряженъ съ душевнымъ безпокойствомъ, или выполняется въ слишкомъ раннемъ возрастѣ*.

Чаще всего мы встрѣчаемъ чрезмѣрное напряженіе

мозга въ тѣхъ случаяхъ, когда онъ недостаточно развитъ для выполненія извѣстнаго умственнаго труда.

Въ такомъ положеніи находятся ученики со слабыми дарованіями, которыхъ тщеславіе родителей заставило избрать научную карьеру; или лица, занимающія, благодаря протекціи, не соотвѣтствующія ихъ познаніямъ должности; или люди съ односторонними способностями, напр. къ математикѣ, языкамъ, естественнымъ наукамъ, избравшіе спеціальности, не соотвѣтствующія ихъ наклонностямъ; или бездарности, которыхъ, во чтобы то ни стало, хотятъ подготовить къ артистической карьерѣ; или, наконецъ, женщины, которыя потерявъ, вслѣдствіе недостатка денегъ и красоты, всякую надежду обезпечить себя выходомъ замужъ, обращаются къ какой нибудь спеціальности, чтобы въ послѣдствіи честно конкуррировать въ жизни съ мужчиною.

Эта *эмансипація* женщинъ, въ лучшемъ смыслѣ слова, завоевавшая себѣ права въ современной культурной жизни, служитъ также источникомъ нервности.

Если современная женщина и одарена необходимыми способностями, чтобы конкуррировать съ мужчиной на поприщѣ умственнаго труда, то все-таки прежнее ея назначеніе было иное. Чтобы занять мѣсто мужчины въ его научной и артистической дѣятельности, необходима способность къ усиленной работѣ мозга, которая у женщины можетъ развиться лишь въ теченіи нѣсколькихъ

поколѣній. Въ настоящее время весьма немногія женщины на столько развиты, чтобы на поприщѣ умственнаго труда успѣшно выдерживать конкурренцію съ мужчиной, навязанную имъ современными соціальными отношеніями. Большая часть женщинъ, вступающихъ въ эту борьбу, погибаетъ.

Женщины — чиновники, бухгалтеры, конторщицы, телеграфисты нерѣдко страдаютъ нервною слабостью и тяжкими нервными болѣзнями.

Въ особенности часто подвержены такимъ недугамъ учительницы, къ которымъ въ наше время предъявляются громадныя требованія. Эти несчастныя созданія въ самые молодые годы, не успѣвъ еще физически развиться, напрягаютъ умственныя силы и въ непродолжительное время должны пріобрѣсть такія-же знанія, какъ юноша, посвятившій себя ученой карьерѣ. Но вѣдь молодой человѣкъ избираетъ спеціальность не ранѣе 16 лѣтняго возраста.

Безсонница и чрезмѣрное напраженіе мозга обусловливаютъ у этихъ недоразвившихся нѣжныхъ дѣвушекъ появленіе блѣдной немочи и нервной слабости. Сдавъ учительскій экзаменъ, подорвавшій послѣднія ея силы, молодая учительница нерѣдко впадаетъ въ продолжительную болѣзнь.

Къ несообразностямъ современной культурной жизни слѣдуетъ отнести также укоренившееся мнѣніе, что ре-

бенокъ высшаго круга общества долженъ получить *музыкальное образованіе*. Есть-ли у него способности, нѣтъ-ли, этимъ вовсе не интересуются. Мода требуетъ, чтобы молодой человѣкъ умѣлъ бренчать на роялѣ. У кого дѣйствительно есть способности, тотъ хотя и окажетъуспѣхи въ музыкѣ, но за то пострадаетъ отъ этого физически, такъ какъ на изученіе этого искусства ему приходится употреблять все свободное отъ занятій время, и безъ того сильно ограниченное. Но если у ребенка нѣтъ никакого музыкальнаго таланта, то-занятіе это дѣйствуетъ на него весьма вредно. Оно напрягаетъ его умственныя и физическія силы, вызываетъ въ немъ отвращеніе къ изучаемому искусству и нерѣдко служитъ причиной нервности и тяжкихъ нервныхъ заболѣваній.

Чрезвычайно вредно отзывается умственное напряженіе на *молодомъ, развивающемся мозгѣ*. Оно само по себѣ, безъ постороннихъ причинъ, въ состояніи породить нервное разслабленіе и нервную болѣзнь.

Подобныя послѣдствія влечетъ за собой *современное школьное обученіе*, напрягающее въ сильной степени юный мозгъ.

Придерживаясь нецѣлесообразной программы, молодежь обременяютъ массой предметовъ, дающихъ ей всестороннія, но поверхностныя знанія.

На отдыхъ, здоровье, духъ и сердце ребенка не обращаютъ никакого вниманія.

Со стороны частныхъ лицъ, медицинскихъ и человѣколюбивыхъ обществъ постоянно раздаются жалобы на чрезмѣрное обремененіе учащихся, въ особенности среднеучебныхъ заведеній, непосильной работой. Благоразумные педагоги сами сознаются, что современныя школы, подрывающія умственныя и физическія силы учениковъ, требуютъ коренныхъ преобразованій.

Изъ многочисленныхъ отзывовъ со стороны авторитетовъ въ дѣлѣ народнаго образованія и гигіены, приведемъ слова пр. Россбаха въ Вюрцбургѣ, взятыя изъ его сочиненія о школьномъ вопросѣ:

«Наши гимназіи сильно напрягаютъ зрѣніе, а на развитіе тѣла не обращаютъ никакого вниманія. Подъ предлогомъ посвятить ученика въ образъ мыслей и поступки древнихъ, онѣ заставляютъ изучать сухую грамматику и являются односторонними филологическими заведеніями. Любознательныхъ и способныхъ по природѣ къ труду дѣтей запираютъ въ зловонныя и пыльныя помѣщенія. Имъ задаютъ работы на домъ, отнимающія все такъ называемое свободное время. Зимою ихъ держатъ въ школѣ до тѣхъ поръ, пока не стемнѣетъ, а въ темнотѣ настрого запрещаютъ гулять. Если, возвращаясь съ занятій, они бѣгаютъ и борятся, удовлетворяя такимъ образомъ безсознательно требова-

ніямъ природы, то ихъ строго наказываютъ. Уроки гимнастики должны служить какъ-бы противовѣсомъ этой нелѣпой системѣ. Въ Англіи дѣтямъ послѣ умственныхъ трудовъ даютъ играть на свободѣ — въ зелени. Сердце надрывается при сравненіи нашихъ жалкихъ дѣтей съ этими счастливцами».

На сколько обременяются ученики старшихъ классовъ въ гимназіяхъ и реальныхъ училищахъ, уже видно изъ того, что на каждую недѣлю приходится около 36 учебныхъ часовъ; кромѣ того задаются еще работы на домъ, отнимающія даже у болѣе способныхъ 2—4 часа ежедневно, что слишкомъ много даже для взрослаго. Можетъ-ли при такихъ условіяхъ человѣкъ правильно развиться?

Что касается знаній и физической силы, то молодежь наша далеко не такъ развита, чтобы продолжать образованіе въ высшихъ учебныхъ заведеніяхъ. Она нерѣдко страдаетъ малокровіемъ, нервною слабостью, головною болью, приливомъ къ головѣ, болѣзнями нервовъ, сердца, легкихъ, искривленіемъ позвоночнаго столба. Молодые люди высшихъ учебныхъ заведеній оказываются въ большинствѣ случаевъ негодными къ отбыванію воинской повинности. Между учениками въ Германіи насчитываютъ 60—80°/o близорукихъ, процентное отношеніе которыхъ возростаетъ съ переходомъ въ старшіе классы. Что наконецъ самоубійство составляетъ не-

рѣдкое явленіе среди современной учащейся молодежи, всякому извѣстно изъ газетъ.

Не справедливо однако приписыватъ всѣ эти грустныя явленія исключительно вліянію школъ и ихъ программы.

Надо сознаться, что въ настоящее время масса умственно и физически неразвитыхъ элементовъ стремится въ среднеучебныя заведенія.

Отъ этого страдаютъ и гимназія и самъ ученикъ. Послѣдній напрягаетъ всѣ силы, чтобы преодолѣть непосильную работу, и испытываетъ на себѣ всѣ вредныя послѣдствія этого чрезмѣрнаго напряженія. Вслѣдствіе такого наплыва, между учащими и учениками возникаютъ недружелюбныя отношенія, и къ существовавшему уже горю—обремененію учениковъ работой—присоединяется новое—переполненіе, со всѣми его вредными послѣдствіями.

Не слѣдуетъ забывать также, что среди современной учащейся молодежи сильно развитъ отвратительный порокъ—онанизмъ, развивающійся часто отъ продолжительнаго сидѣнія.

Въ послѣднее время мы имѣли возможность близко ознакомиться съ нервными болѣзнями среди гимназистовъ и вынесли убѣжденіе, что болѣзнь ихъ никогда не зависѣла отъ одного только умственнаго обремененія, а чаще всего, еще отъ унаслѣдованнаго физическаго не-

достатка мозга, отъ существовавшихъ съ ранняго дѣтства нервной слабости и недостаточныхъ дарованій, нерѣдко въ связи съ ненормальнымъ развитіемъ черепа, или отъ другихъ причинъ. Однако, эти наши личныя наблюденія не могутъ опровергнуть всеобщаго мнѣнія, что новѣйшія школы калѣчатъ духъ и тѣло.

Современныя гимназіи мы должны упрекнуть въ томъ, что онѣ предъявляютъ слишкомъ раннія и большія требованія къ ученикамъ, что число уроковъ, съ точки зрѣнія гигіены, слишкомъ велико и что учениковъ лишаютъ свободнаго времени и каникулъ домашними работами и переэкзаменовками.

Кромѣ того учебный планъ далеко не раціоналенъ, и новѣйшая гимназія, благодаря существующимъ порядкамъ, представляетъ скорѣе подготовительное училище для будущихъ филологовъ, чѣмъ общеобразовательное заведеніе.

На среднеучебныхъ заведеніяхъ отражается замѣчаемое нынѣ переходное состояніе въ развитіи человѣческаго ума. Усовершенствованныя въ послѣднее время математическія, естественныя и техническія науки, съ которыми всякій современный образованный человѣкъ необходимо долженъ быть знакомъ, не могли не войти въ программу этихъ заведеній. Будучи поставлены въ необходимость считаться съ практическими науками, они вмѣстѣ съ тѣмъ не могутъ рѣшиться

ограничить преподаванiе гуманитарныхъ классическихъ наукъ, процвѣтавшихъ въ прошлыя столѣтiя.

Ко всему этому, образованному человѣку необходимо знанiе нѣсколькихъ новыхъ языковъ. Этого требуютъ международныя сношенiя, принимающiя широкiе размѣры, благодаря новѣйшимъ средствамъ сообщенiя.

Учебная программа, расширившаяся, вслѣдствiе современныхъ требованiй, обусловливаетъ громадное умственное напряженiе и можетъ быть выполнена лишь самыми способными учениками.

Придерживаясь традицiонной средне-вѣковой программы, среднеучебныя заведенiя не могутъ принаровиться къ духу нашего времени, требующему знанiя естественныхъ наукъ и языковъ. Лица, имѣющiя способности къ математическимъ и естественнымъ наукамъ, но неспособныя къ древнимъ языкамъ, не только не дѣлаютъ успѣховъ въ этихъ заведенiяхъ,—гдѣ главное вниманiе обращено на древнiя науки, а новѣйшiя преподаются поверхностно, — но совершенно безплодно убиваютъ свои умственныя способности.

Этому горю не мало способствуетъ формализмъ большинства филологовъ, которые главное вниманiе обращаютъ на отдѣльныя слова, этимологическiя и всевозможныя филологическiя тонкости, а самый духъ писателя оставляютъ совершенно въ сторонѣ. Что подобная система мало развиваетъ умъ и сердце и не даетъ дѣй-

ствительнаго классическаго образованія, не подлежитъ никакому сомнѣнію.

Въ реальныхъ училищахъ учебный планъ такъ-же несоразмѣрно обширенъ, какъ и въ гимназіяхъ. Кромѣ новыхъ языковъ здѣсь преподаются реальныя науки и, по отзывамъ авторитетовъ, требуются гораздо большія знанія, чѣмъ это необходимо для практической жизни. Въ народныхъ училищахъ учениковъ тоже обременяютъ массой предметовъ, что было замѣчено уже въ 1867 году предсѣдателемъ училищнаго совѣта въ Готѣ. Вредныя вліянія этого обремененія отзываются, по нашему мнѣнію, не столько на ученикахъ, какъ на самихъ преподавателяхъ, которымъ на дому приходится исправлять массу классныхъ работъ. По крайней мѣрѣ намъ въ послѣднее время приходилось встрѣчать много учителей, страдавшихъ тяжкими нервными болѣзнями вслѣдствіе чрезмѣрныхъ занятій по службѣ.

Даже дѣтскіе сады не безъ основанія упрекаютъ, что они часто игру обращаютъ въ серьезное занятіе, требующее умственнаго напряженіе.

Душевныя волненія.

Сложная культурная жизнь нашего времени постоянно подаетъ поводы къ душевнымъ волненіямъ. Избѣгать ихъ значило-бы отказываться отъ всякаго участія въ жизни. Но если ихъ невозможно избѣжать, то слѣдуетъ,

во всякомъ случаѣ, предотвращать ихъ вредныя влiянiя, обнаруживающiяся часто въ тяжкихъ нервныхъ заболѣванiяхъ.

Въ этомъ отношенiи могутъ помочь воспитанiе и самовоспитанiе. Совѣты Канта и Фейхтерслебена по поводу этого вопроса весьма назидательны.

Счастливы тѣ, которые отъ природы, или, благодаря воспитанiю, имѣютъ даръ примиряться съ неизбѣжнымъ и легко переносить легкiя огорченiя, а въ трудную минуту находить утѣшенiе въ религiи и философiи. Нельзя не завидовать такимъ людямъ, которые къ религiи прибѣгаютъ какъ къ якорю спасенiя среди житейскихъ волнъ. Другимъ философiя и сила воли помогаютъ обойти подводные камни и избѣгнуть караблекрушенiя!

Самыя серьезныя душевныя волненiя — испугъ и горе. Первый часто непосредственно влечетъ за собой тяжкiя нервныя болѣзни (пляска Св. Витта, истерiя, эпилепсiя, гипохондрiя), второе медленно но интенсивно подрываетъ физическiя и нравственныя силы — слѣдовательно еще опаснѣе перваго.

Самыя-же пагубныя послѣдствiя наблюдаются въ тѣхъ случаяхъ, когда душевныя волненiя присоединяются къ умственному напряженiю.

Помимо болѣзней и несчастныхъ случаевъ, домашнихъ заботъ и огорченiй, могущихъ обрушиться на вся-

каго человѣка, извѣстныя занятія сопряжены съ особыми невзгодами.

Сюда относятся тяжелыя должности, связанныя съ громадною отвѣтственностью (инженеры, служащіе на желѣзной дорогѣ, техники при большихъ постройкахъ).

Постоянныя душевныя волненія испытываютъ также люди, дѣла которыхъ сопряжены съ рискомъ (купцы и фабриканты, благосостояніе которыхъ обусловлено кредитомъ, конкурренціей и торговыми переворотами, банкиры и биржевые спекулянты); художники, напрягающіе умственныя способности при своихъ занятіяхъ и старающіеся заслужить благопріятный отзывъ публики; затѣмъ чиновники, которымъ приходится исполнять монотонныя и изнурительныя канцелярскія работы и въ добавокъ выслушивать постоянныя упреки со стороны своихъ нервныхъ, раздражительныхъ и гипохондрическихъ начальниковъ; офицеры, обязанные, вслѣдствіе строгой субординаціи переносить подчасъ всякія обиды по службѣ.

Въ сильно возбужденномъ состояніи находятся также лица, обязанныя выполнить къ опредѣленному сроку громадную умственную работу (экзамены) и сомнѣвающіяся въ успѣхѣ, отъ котораго зависитъ вся ихъ будущность.

Заботы и волненія, причиняемыя болѣзнью близкаго родственника, быть можетъ, кормильца всей семьи, и

сильное умственное и физическое напряженіе во время ухода за нимъ, служатъ нерѣдко причиной нервнаго страданья.

Люди, поставленные въ такія вредныя жизненныя условія, по возбужденности своей, къ сожалѣнію, не замѣчаютъ первыхъ признаковъ сильнаго разслабленія нервной системы, не обращаютъ должнаго вниманія на головокруженіе, головную боль, приливы къ головѣ, скверный сонъ, сильную возбужденность органовъ чувствъ, неправильное пищевареніе, всеобщую усталость и т. д.; или стараются заглушить эти предвѣстники угрожающей ихъ жизни опасности возбуждающими средствами; искусственнымъ образомъ вызываютъ въ себѣ энергію къ усиленной дѣятельности; но, истощивъ свои силы до крайности, въ изнеможеніи опускаютъ руки.

Цѣлый рядъ нервныхъ страданій создаютъ войны, которыхъ было не мало въ нашемъ столѣтіи.

Боевая жизнь сопровождается утомительными походами, тѣлесными поврежденіями, лишеніемъ сна, неправильнымъ питаніемъ, перенесеніемъ холода и жары, неимовѣрными умственными и физическими работами, громадною отвѣтственностью и сильными впечатлѣніями. Ко всему этому присоединяются заботы о покинутой семьѣ, потеря родственниковъ или товарищей; а въ случаѣ пораженія, паника преслѣдуемыхъ, патріотическая скорбь, болѣзни, раны и плѣнъ.

Изнуренный походами, холодомъ и голодомъ солдатъ ищетъ облегченія въ спиртныхъ напиткахъ и нерѣдко становится горькимъ пьяницей.

Въ Германіи было замѣчено, что послѣ 30-лѣтней и 7-лѣтней войнъ пьянство сильно увеличилось. То-же явленіе наблюдалось въ Сѣверной Америкѣ, Россіи и Франціи.

Изнуряющее вліяніе боевой жизни удачно наблюдалъ профессоръ Арндтъ во время франко-прусской войны. Онъ замѣтилъ, что послѣ продолжительной битвы сражающіеся находились въ сильно возбужденномъ состояніи, сопровождавшемся непослушаніемъ и буйствомъ, которыя утихали лишь черезъ нѣсколько мѣсяцевъ.

Къ послѣдствіямъ боевой жизни этотъ ученый относитъ слѣдующія явленія: усталость, скверное расположеніе духа, неспособность къ работѣ, недовольство самимъ собою и людьми, раздражительность, полнѣйшій упадокъ самонадѣянности, пугливость, угрюмость и отвращеніе къ жизни.

Эта сильная возбужденность нервной системы ведетъ къ многочисленнымъ нервнымъ болѣзнямъ, которыми и страдаютъ многіе ветераны послѣдней войны.

Физическое напряженіе.

Продолжительный и односторонній физическій трудъ также отзывается вредно на нервной системѣ. Въ осо-

бенности это относится къ *чрезмѣрному напряженію зрѣнія* у рисовальщиковъ, живописцевъ, часовщиковъ и т. д. У послѣднихъ, отъ слишкомъ яркаго или слабаго освѣщенія и не годныхъ очковъ, замѣчаются часто мѣстныя нервныя заболѣванія глаза, которыя, въ большинствѣ случаевъ, ведутъ къ общему разстройству нервовъ.

Сильное напряженіе слуховыхъ нервовъ тоже влечетъ за собой нервность и нервныя болѣзни, особенно у современной публики, любящей рѣзкую и шумную музыку.

Всякому извѣстно, что прежняя классическая опера и новѣйшая, въ особенности Вагнера, производятъ совершенно различныя впечатлѣнія. Послѣдняя далеко не такъ благопріятно дѣйствуетъ на нервы, но современная нервная публика не удовлетворяется скромной музыкой, а требуетъ шумной и возбуждающей. Между музыкантами новѣйшаго времени мы встрѣчаемъ также много нервныхъ больныхъ.

Изнуряющимъ образомъ дѣйствуетъ физическая работа, *лишающая правильнаго сна.* Это имѣетъ мѣсто у врачей, дѣятельность которыхъ, помимо этого, сопряжена съ сильнымъ умственнымъ напряженіемъ, и у служащихъ на желѣзной дорогѣ, нервная система которыхъ и безъ того испытываетъ много вредныхъ вліяній. На сколько ѣзда по желѣзной дорогѣ утомляетъ и

возбуждаетъ нервы, извѣстно всякому, кто путешествовалъ болѣе продолжительное время.

Односторонняя физическая работа вредно вліяетъ на здоровье; а потому люди, занимающіеся постоянно перепиской, или находящіеся при машинѣ, или разъѣзжающіе много на велосипедѣ, часто подвержены нервнымъ болѣзнямъ. Женщины, занимающіяся всю жизнь рукодѣліемъ и просиживающія по 14—16 часовъ за работой, нерѣдко впадаютъ въ состояніе полнаго нервнаго разслабленія. Эти несчастныя труженицы, невольницы современной культуры, хирѣютъ, а ихъ хозяева разживаются ихъ трудами. Весьма вредно вліяетъ на нервную систему работа на швейной машинѣ. Тоже самое можно сказать и относительно *ночнаго бдѣнія*, въ особенности у постели больного.

Женщины, въ общемъ, переносятъ такой трудъ легче мужчинъ. Опытныя сидѣлки и сестры милосердія, въ которыхъ такъ часто нуждаются, заслуживаютъ въ этомъ отношеніи полнаго уваженія. Имъ такъ-же смѣло можно довѣрить уходъ за больнымъ, какъ и больницамъ, къ которымъ публика, весьма часто безъ всякаго основанія, относится съ такимъ предубѣжденіемъ. Мы часто наблюдали, что прислуга или родственники, вслѣдствіе ухода за больнымъ, становились нервными, даже въ тѣхъ случаяхъ, когда этотъ трудъ не сопровождался душевнымъ волненіемъ. Во избѣжаніе вред-

ныхъ послѣдствій, необходимо поэтому, чтобы лица, ухаживающія за больнымъ, подкрѣпляли свои силы необходимымъ сномъ.

Современные браки.

Показаніе статистиковъ, что 75% всѣхъ современныхъ браковъ несчастливы, подтверждается, къ сожалѣнію, возростающимъ числомъ разводовъ и самоубійствъ среди женатыхъ. По меньшей мѣрѣ нельзя не согласиться, что въ новѣйшихъ бракахъ часто несоблюдаются нравственныя и физическія условія, отъ которыхъ зависятъ здоровье и счастье супруговъ.

О нѣкоторыхъ причинахъ, благодаря которымъ современный бракъ ведетъ къ нервнымъ болѣзнямъ, мы упоминали выше, когда рѣчь была объ ошибкахъ воспитанія. Другая причина несчастныхъ браковъ и проистекающихъ изъ этого нервныхъ болѣзней есть пьянство. Въ настоящее время браки заключаются не по любви а, большею частью, по разсчету, а потому и не удивительно, что брачная жизнь становится супругамъ въ тяжесть. Но, помимо этихъ условій, бракъ уже потому бываетъ несчастливъ и ведетъ къ серьезнымъ нервнымъ болѣзнямъ, что современная женщина, благодаря неправильному воспитанію и ненормальной жизни, слишкомъ мало развита въ физическомъ отношеніи, чтобы удовлетворять своему назначенію.

Это относится какъ къ дѣвушкамъ низшихъ слоевъ общества, выходящихъ замужъ изнуренными отъ сквернаго питанія и преждевременной фабричной работы, такъ и къ нашимъ изнѣженнымъ и черезъ-чуръ уже образованнымъ дамамъ, которыхъ слишкомъ рано развиваютъ и, вслѣдствіе возрастающаго безбрачія среди высшихъ круговъ общества, скорѣе стараются выдать замужъ.

Грустный результатъ такихъ браковъ—слабыя, нервныя дѣти; но въ этомъ виновны также и мужчины, вступающіе въ бракъ пресыщенными жизнью, состарившимися и разбитыми.

Послѣ первыхъ родовъ молодая женщина обыкновенно уже начинаетъ увядать и хворать. Приходится посылать ее на воды, въ ущербъ семейнымъ и матеріальнымъ интересамъ.

Неудивительно, что нравственные и физическіе недостатки общества раньше всего отражаются на женщинѣ; и если современная женщина все болѣе становится неспособной удовлетворять своему призванію, то слѣдовательно, общество наше уже сильно начинаетъ падать.

Погрѣшности противъ гигіены.

Неправильный образъ жизни вслѣдствіе постоянныхъ лишеній вредно отзывается на всемъ организмѣ вообще и въ особенности на питаніи нервной системы.

Эти вредныя вліянія дѣйствуютъ не непосредственно на нервную систему, а косвеннымъ образомъ: они порождаютъ золотуху, бугорчатку и малокровіе, которыя, въ свою очередь, служатъ источникомъ нервныхъ разстройствъ

Антигигіеническія жизненныя условія, въ особенности у низшихъ классовъ населенія, ведутъ очень часто къ *англійской болѣзни* (Rachitis). Эта страшная болѣзнь появляется уже у груднаго ребенка, тормозитъ развитіе черепа и мозга, порождаетъ въ раннемъ дѣтствѣ заболѣванія мозга и въ продолженіи всей жизни служитъ обильнымъ источникомъ нервныхъ страданій.

Самая серьезная форма англійской болѣзни есть кретинизмъ, встрѣчаемый, главнымъ образомъ, въ пріальпійскихъ странахъ, гдѣ онъ переходитъ отъ одного поколѣнія къ другому.

Кромѣ пищи организмъ нуждается въ хорошемъ воздухѣ, но на это обстоятельство обращаютъ весьма мало вниманія, даже интеллигентные люди.

Несмотря на все просвѣщеніе нашего столѣтія, въ общественныхъ заведеніяхъ, въ театрѣ, концертныхъ залахъ, ресторанахъ мало заботятся о чистотѣ воздуха. То-же самое можно сказать относительно мастерскихъ, фабрикъ, и канцелярій, въ которыхъ человѣкъ принужденъ проводить большую часть жизни. Частныя квартиры устроены, въ этомъ отношеніи, не лучше:

самыя обширныя комнаты превращены въ роскошные залы и гостинныя, а жилыя помѣщенія тѣсны и душны. Жалѣя топливо, глупцы туго закрываютъ окна и двери, причемъ свѣжій воздухъ не можетъ проникнуть въ комнаты.

Если подобная система сберегаетъ ежегодно нѣсколько рублей и предохраняетъ подчасъ отъ насморка и ревматизма, то за-то она не мало способствуетъ малокровію, нервности и чахоткѣ. Особенную опасность для здоровья нервовъ представляютъ мастерскія, гдѣ употребляютъ въ дѣло свинецъ и ртуть. Къ счастью отравленія этими металлами весьма рѣдко влекутъ за собою смерть.

Глава III.

Сохраненіе здоровья нервовъ.

Истинно образованная и культурная эпоха должна смотрѣть на медицину не какъ на средство лишь удалять уже наступившую болѣзнь, но какъ на науку, предотвращающую заболѣванія. Съ точки зрѣнія подобной эпохи, на сохраненіе здоровья въ народѣ должно обращать не меньше вниманія, чѣмъ на способность молодыхъ людей носить оружіе, чтобы такимъ образомъ предотвращать безчисленныя болѣзни и бѣдствія. Пора, чтобы правительство и граждане стали болѣе внимательно относиться къ вопросу объ общественномъ здравіи и, черезъ вліяніе на законодательство и черезъ распространеніе въ народѣ элементарныхъ гигіеническихъ свѣдѣній, способствовали болѣе правильному образу жизни. Выпуская въ свѣтъ настоящую брошюру, авторъ ея имѣлъ въ виду внести посильную лепту въ ученіе о народномъ здравіи и, въ частности, указать условія сохраненія и правильнаго расходованія умственнаго капитала.

Благосклонный читатель согласится, что массу вредныхъ вліяній, губящихъ умственный капиталъ и расшатывающихъ нервы, можно-бы избѣжать, какъ ни неотразимъ духъ времени.

Весьма многіе люди растрачиваютъ свой запасъ нервной силы, это драгоцѣнное достояніе, потому только, что имъ незнакомы тѣ вредныя вліянія, которымъ они себя подвергаютъ, и наше современное народное и школьное образованіе менѣе всего заботится объ основныхъ началахъ гигіены.

Нѣкоторыя вредныя вліянія современной культурной жизни могли-бы быть устранены общими усиліями правительства и гражданъ. Одну изъ главнѣйшихъ задачъ настоящаго времени, которая ни законодательствомъ, ни обществомъ отнюдь не должна быть обойдена, составляетъ *борьба противъ пьянства.*

Покуда государство на потребленіе спиртныхъ напитковъ будетъ смотрѣть, какъ на источникъ своихъ важнѣйшихъ доходовъ и противъ пьянства принимать лишь далеко недостаточныя полицейскія мѣры, до тѣхъ поръ трудно ждать перемѣны къ лучшему.

Нельзя не отмѣтить дѣятельности нѣкоторыхъ обществъ, направленной на искорененіе пьянства. Но, къ сожалѣнію, таковыхъ очень немного, и средства ихъ ничтожны.

Чтобы искоренить пьянство, необходимо принять

слѣдующія мѣры: вывести изъ употребленія сивушный алкоголь, увеличить пошлину на крѣпкіе напитки, понизить пошлину на вино и, въ особенности, на пиво, уничтожить питейные дома, строго слѣдить за пьяницами и помѣщать ихъ въ особыя больницы, объяснять народу вредныя послѣдствія пьянства, поднять его въ нравственномъ отношеніи, заботиться о его матеріальномъ благосостояніи и уничтожить пошлину на необходимые жизненные припасы.

Далѣе государство должно заботиться о народномъ образованіи и поставить народныя училища на болѣе твердую почву, такъ какъ невѣжество есть главный источникъ бѣдствій и разврата. Желательно было-бы также, чтобы правительство строго слѣдило за соблюденіемъ гигіеническихъ условій въ школахъ, частныхъ домахъ и фабрикахъ, назначило число рабочихъ часовъ на фабрикахъ и въ учебныхъ заведеніяхъ, принимая при этомъ во вниманіе возрастъ и полъ, и урегулировало денежныя отношенія между работодателями и рабочими.

Помимо этихъ требованій, предъявляемыхъ къ государству, съ точки зрѣнія сохраненія здоровья нервовъ, всякому гражданину въ отдѣльности предстоятъ серьезныя задачи, которыя мы и изложимъ.

Брачный союзъ.

Одна изъ главныхъ обязанностей по отношенію къ законамъ природы и нравственности есть вступленіе въ бракъ въ смыслѣ антропологіи. Этому существенному требованію медицины, этики и біологіи общество наше, благодаря невѣжеству, апатіи, мелочности или распущености, удовлетворяетъ весьма мало.

Здоровье и семейное счастье супруговъ зависятъ отъ строгаго соблюденія гигіеническихъ условій при вступленіи въ бракъ. Въ противномъ случаѣ какъ супруговъ, такъ и ихъ потомство ожидаютъ грустныя послѣдствія.

Въ высшей степени опасенъ бракъ, если супруги происходятъ отъ семействъ, предрасположенныхъ къ заболѣваніямъ, или страдающихъ наслѣдственными болѣзнями (чахоткой, золотухой).

Выраженіе «благороднаго происхожденія» имѣетъ въ медицинѣ глубокое значеніе.

Кому дорого нравственное и телѣсное благосостояніе потомства, тотъ пусть избѣгаетъ родства съ семействами, въ которыхъ бывали случаи самоубійства, пьянства, душевныхъ и нервныхъ болѣзней.

Къ сожалѣнію люди, предрасположенныя къ нервнымъ заболѣваніямъ, имѣютъ очень часто какое-то особенное влеченіе къ такимъ-же слабонервнымъ индивидуумамъ; этимъ и объясняется то частое явленіе, что оба супруга

страдаютъ нервными болѣзнями. Относительно ихъ дѣтей, можно a priori заключить, что они будутъ неразвиты какъ въ физическомъ, такъ и въ нравственномъ отношеніяхъ.

Предрасположеніе цѣлаго семейства къ нервнымъ болѣзнямъ можетъ исчезнуть лишь въ томъ случаѣ, если послѣднее породнится съ тѣлесно и нравственно здоровыми семействами и подборъ этотъ повторится въ нѣсколькихъ поколѣніяхъ.

Страдающіе тяжкими и неизлечимыми нервными болѣзнями должны совершенно отказаться отъ брака.

На сколько общество недостаточно знакомо съ гигіеной, явствуетъ уже изъ того, что даже врачи нерѣдко совѣтуютъ нервнымъ больнымъ, напр. истерическимъ, вступить въ бракъ, предполагая этимъ путемъ уничтожить болѣзнь.

Гигіена работы.

Умственный трудъ есть одно изъ главныхъ условій гигіены души. Если онъ не превышаетъ силъ даннаго лица и выполняется добровольно, то онъ разнообразитъ жизнь и способствуетъ сохраненію здоровья и веселому расположенію духа. Удрученный горемъ и заботами находитъ въ такихъ занятіяхъ утѣшеніе и отдыхъ; но если занятія ему противны и должны быть вы-

полненны по обязанности, то они еще больше подавляютъ его своею тяжестью.

Трудъ, выполняемый съ энергіей и одушевленіемъ и обѣщающій увѣнчаться блестящимъ успѣхомъ, имѣетъ удивительную крѣпительную силу.

Счастливъ тотъ, кому работа доставляетъ наслажденіе.

Умственный трудъ есть обильный источникъ образованія.

«Дѣйствительное образованіе есть гармоническое развитіе нашихъ силъ. Оно—лишь ведетъ къ счастью и здоровью» (Фейхтерслебенъ, Гигіена души, стр. 65).

Кто не достигъ своей цѣли и не имѣетъ никакого призванія, тотъ несчастный человѣкъ.

Люди высшихъ слоевъ общества, не избравшіе, вслѣдствіе своего богатства никакой карьеры и незнакомые съ радостями и трудностями серьезнаго умственнаго труда, вполнѣ достойны сожалѣнія. Они стремятся только къ наслажденіямъ, но истинное наслажденіе безъ труда немыслимо.

Результатомъ такой безсодержательной жизни является пресыщенность и разочарованіе, ведущія къ нравственному и физическому разслабленію.

При своихъ занятіяхъ всякій человѣкъ долженъ постоянно соображаться съ развитіемъ и запасомъ своихъ

силъ и вó-время уступить свою дѣятельность болѣе молодымъ силамъ.

Кто вó-время оставляетъ свою карьеру, тотъ поступаетъ весьма благоразумно. Это продлитъ его жизнь, и подъ старость онъ спокойно будетъ наслаждаться плодами и славой своей прежней дѣятельности.

Но кто слишкомъ рано бросаетъ, или принужденъ оставить свою дѣятельность, тотъ становится нерѣдко слабонервнымъ и гипохондрикомъ. Прекращеніе работы, со всѣми ея матеріальными и нравственными послѣдствіями, ухудшаетъ положеніе нервно-больнаго и мѣшаетъ его выздоровленію.

Благодаря новѣйшему воспитанію, всякій, избирая карьеру, преслѣдуетъ одну только матеріальную цѣль и не заботится объ изученіи какого нибудь искусства или ремесла. Поэтому такіе матеріалисты находятся въ безвыходномъ положеніи, если обстоятельства заставляютъ ихъ оставить карьеру въ зрѣломъ возрастѣ.

Всякій умственный дѣятель долженъ *разнообразить свой трудъ*, чтобы не злоупотреблять одними и тѣми-же функціями корковаго слоя мозга, такъ какъ при умственной работѣ не всѣ его части одинаково участвуютъ. Продолжительная и интенсивная умственная дѣятельность ведетъ, безъ сомнѣнія, къ мѣстной гиперемія и, вслѣдствіе этого, къ раздраженію извѣстныхъ мозговыхъ центровъ. Нагляднѣе всего мы замѣчаемъ это

при постоянномъ напряженіи зрѣнія. При разнообразіи въ занятіяхъ однѣ части мозга успѣваютъ отдохнуть, въ то время, какъ другія работаютъ.

Такимъ путемъ можно заниматься умственной работой легче, безопаснѣе и болѣе продолжительное время.

Болѣе двухъ часовъ не должно-бы продолжаться извѣстное направленіе умственной дѣятельности.

Всякій знаетъ по опыту, что весьма даже интересныя рѣчи, театральныя и музыкальныя представленія вызываютъ сильное утомленіе и зѣвоту, если онѣ длятся очень долго. Отъ чрезмѣрнаго напряженія умственныя способности ослабѣваютъ и не въ состояніи воспринимать впечатлѣній.

То-жесамое замѣчается при посѣщеніи всевозможныхъ художественныхъ выставокъ, такъ какъ этотъ родъ умственной дѣятельности относится къ возбуждающимъ.

Гигіена отдыха.

Всякій человѣкъ нуждается по временамъ въ отдыхѣ отъ занятій. Чѣмъ утомительнѣе его умственный трудъ, тѣмъ сильнѣе онъ чувствуетъ эту потребность.

Гигіена отдыха заключается въ правильномъ отношеніи между временемъ занятій и отдыха, причемъ послѣдній не долженъ нарушаться умственнымъ напряженіемъ. Для выполненія перваго условія необходимо строгое распредѣленіе времени.

Многіе выполняютъ работу всего дня въ одинъ присѣстъ и предаются затѣмъ продолжительному отдыху. Такое распредѣленіе не выдерживаетъ критики, такъ какъ оно ведетъ къ неимовѣрному утомленію мозга, которое не вознаграждается нѣсколькими часами отдыха. Такого утомленія мозга слѣдуетъ избѣгать. Никоимъ образомъ не должно истощать свои силы до полнаго изнеможенія, такъ само, какъ въ хорошемъ хозяйствѣ никогда не тратятъ всего запаса.

Нѣмецкое слово «Erholung» болѣе удовлетворяетъ требованіямъ гигіены, чѣмъ французское «recréation». Послѣднее буквально обозначаетъ возстановленіе и предполагаетъ полное истощеніе запаса.

Послѣ 2—3 часовъ умственной работы долженъ слѣдовать 1 часъ отдыха. Его лучше всего употребить на прогулку, обѣдъ, музыку, на чтеніе газетъ, или на физическую работу въ саду или по хозяйству.

Во многихъ училищахъ и конторахъ мы замѣчаемъ неправильное распредѣленіе времени.

Ученикъ, занимающійся въ школѣ 4 часа сряду, или чиновникъ, работающій съ 8-ми или 9 часовъ утра до 2-хъ пополудни, успѣваютъ гораздо меньше, чѣмъ человѣкъ, занимающійся утромъ и послѣ обѣда съ промежутками.

Одному учителю, страдавшему нейрастеніей, мы посовѣтовали какъ можно больше находиться на откры-

томъ воздухѣ. Онъ сталъ давать свои уроки отъ 7—2 часовъ, и отъ 3—9 гулялъ по горамъ—слѣдовательно, утромъ истощалъ умственныя, а вечеромъ физическія силы. Результатомъ этого неправильнаго образа жизни было ухудшеніе его положенія. Выполнять всю работу въ одинъ присѣстъ такъ-же нелѣпо, какъ наѣдаться *однимъ* обѣдомъ на цѣлый день.

Сколько часовъ можно заниматься сряду умственной работой, безъ вреда для здоровья, точно опредѣлить не возможно, такъ какъ это зависитъ отъ способностей каждаго лица. Во всякомъ случаѣ болѣе 3-хъ часовъ немногіе въ состояніи усиленно работать.

Умственную работу не слѣдуетъ выполнять во время пищеваренія, такъ какъ эти оба процесса вредятъ другъ другу.

Обычай англичанъ и французовъ обѣдать вечеромъ, послѣ дневныхъ занятій, слѣдуетъ предпочесть нѣмецкому.

Послѣ ужина также не слѣдуетъ заниматься серьезной умственной работой, такъ какъ она мѣшаетъ сну.

Послѣ ряда рабочихъ дней необходимъ болѣе продолжительный отдыхъ.

Въ этомъ убѣдились уже наши предки и благоразумно назначили одинъ день недѣли для отдыха; и современное общество не даромъ чтитъ это постановленіе прадѣдовъ.

Къ сожалѣнію современный человѣкъ въ день отдыха

предается часто далеко не безвредныхъ занятіямъ. Въ особенности слѣдовало-бы заботиться, чтобы простой народъ въ праздничный день дѣйствительно отдыхалъ физически и нравственно, а не предавался-бы обжорству, пьянству, азартнымъ играмъ и потрясающимъ нервную систему оргіямъ.

Для умственнаго труженика даже благоразумно проведенное воскресенье оказывается недостаточнымъ. Для подкрѣпленія своихъ силъ онъ нуждается ежегодно въ болѣе продолжительномъ отдыхѣ.

Въ такомъ отпускѣ не слѣдуетъ отказывать умственнымъ труженикамъ. 4 недѣли весьма скромныя каникулы для человѣка, работающаго 11 мѣсяцевъ въ году, при весьма скверныхъ гигіеническихъ условіяхъ, въ конторѣ или канцеляріи.

Но получившій отпускъ долженъ пользоваться имъ благоразумнымъ образомъ. Это свободное отъ всякихъ занятій время надо посвящать спокойному созерцанію природы, а не утомительнымъ поѣздкамъ во всѣ страны свѣта курьерскими поѣздами.

Современные дѣловые люди рѣдко употребляютъ въ пользу свои непродолжительныя каникулы. Они разъѣзжаютъ по большимъ городамъ, предаются шумнымъ увеселеніямъ, посѣщаютъ театры, музеи, выставки и устраиваютъ научные и другіе съѣзды.

Столь-же нелѣпо со стороны разслабленныхъ горо-

жанъ и чиновниковъ, непривыкшихъ къ усиленному физическому труду, предпринимаютъ во время каникулъ форсированныя экскурсіи въ Альпы. Не говоря уже о томъ, что ихъ дряблые мускулы не могутъ скрѣпнуть въ нѣсколько недѣль, эти господа, своими форсированными прогулками по горамъ, напрягаютъ черезъ мѣру сердце и легкія и нерѣдко возвращаются съ гипертрофіей сердца или эмфиземой легкихъ.

Желающему провести съ пользою каникулярное время можно посовѣтовать отправиться въ гористыя мѣстности Германіи, Австріи и Швейцаріи, или на морской берегъ. Но при этомъ онъ долженъ соблюдать слѣдующія условія: жить въ абсолютной тишинѣ и отказаться отъ всѣхъ житейскихъ заботъ и волненій.

Кто изъ такого дачнаго мѣста управляетъ своимъ дѣломъ и постоянно занятъ корреспонденціей и биржевыми извѣстіями, тотъ не много поправится.

Грустнымъ признакомъ всеобщей нервности нашего времени служитъ потребность въ городскихъ наслажденіяхъ и возбужденіяхъ даже лѣтомъ на дачѣ.

Это сатира на лѣтній отдыхъ, если люди отправляются на воды для того только, чтобы щеголять туалетами и заниматься спортами high life'a.

Пониманіе красотъ природы становится высшимъ кругамъ нашего общества, повидимому, все болѣе недоступнымъ. Эти несчастные пресыщенные люди не въ состо-

яніи восхищаться живописными мѣстоположеніями Баденъ-Бадена, Біарица, Ишля, По и Ривіеры; они скучаютъ на прогулкахъ, порицаютъ запрещеніе азартныхъ игръ, ищутъ новыя развлеченія и съ восторгомъ встрѣчаютъ новые спорты и спиритическіе фокусы.

Многіе изъ этихъ людей до такой степени нервны, что они нуждаются въ сильныхъ возбужденіяхъ, чтобы чувствовать себя здоровыми. Съ точки зрѣнія психологіи, весьма естественно поэтому, что они лишь въ тѣхъ случаяхъ восхищаются природой, когда предвидится какая нибудь опасность, какъ напр. при головоломныхъ восхожденіяхъ на горы.

Представленія въ циркѣ и звѣринцѣ имъ доставляютъ удовольствіе, если они сопряжены съ опасностью для людей (акробатовъ, укротителей звѣрей). Удивительно, что для развлеченія нашего общества не вводятся бои быковъ!

Человѣкъ, дѣйствительно ищущій отдыха, долженъ избѣгать подобныхъ волненій. Въ особенности вредны азартныя игры, такъ какъ онѣ напрягаютъ умственныя способности и дѣйствуютъ сильно возбуждающимъ образомъ. Игра въ шахматы также не доставляетъ отдыха, потому что она сопряжена съ умственнымъ напряженіемъ. Зявзятые шахматные игроки нерѣдко страдаютъ нервными болѣзнями. Цѣлесообразными лѣтними развлеченіями можно назвать, охоту, прогулки, рыбную ловлю, катанье на лодкѣ, игру въ крокетъ и кегли.

Значеніе каникулъ и пребыванія на дачѣ для сохраненія умственныхъ силъ еще далеко не достаточно понято.

Школьныхъ учителей слѣдовало-бы на столько обезпечить, чтобы въ каникулярное время они не принуждены были давать частныхъ уроковъ.

Въ присутственныхъ мѣстахъ умственные труженики должны-бы ежегодно пользоваться нѣсколькими недѣлями отдыха.

Чиновники, пользующіеся каникулами, работаютъ гораздо энергичнѣе и не такъ скоро нуждаются въ пенсіи.

Не говоря уже о гуманности, правительство, въ виду собственныхъ интересовъ, должно-бы давать младшимъ чиновникамъ субсидіи для поѣздки на дачи и предоставлять въ ихъ кратковременное распоряженіе казенныя лѣтнія помѣщенія и купанія, которыми такъ часто пользуются высшіе сановники.

Во всѣхъ гигіеническихъ отношеніяхъ и въ особенности, въ отношеніи сохраненія здоровья нервовъ, дачная жизнь благотворно вліяетъ на жителей большаго и фабричнаго города, которые большую часть жизни должны проводить среди дыма, пыли и вредныхъ испареній, отдыхая по временамъ въ маленькихъ городскихъ скверахъ.

Какъ хорошо чувствуетъ себя несчастный «бѣлый невольникъ цивилизаціи» за городомъ, въ лонѣ природы, вдали отъ житейскихъ заботъ и волненій!

къ сожалѣнію кратковременный отпускъ. денежные интересы и обученіе дѣтей мѣшаютъ современному человѣку долго наслаждаться этой спокойной жизнью и заставляютъ его возвратиться въ городъ со всѣми его вредными гигіеническими условіями.

Нельзя не отмѣтить гуманной черты нашего времени, выразившейся въ устройствѣ лѣтнихъ колоній для бѣдныхъ и разслабленныхъ городскихъ дѣтей и приморскихъ лечебницъ для золотушныхъ и страдающихъ англійской болѣзнью.

Гигіена сна.

Сонъ необходимое условіе для подкрѣпленія мозга. Есть много нервныхъ болѣзней, какъ напр. delirium tremens, при которыхъ спокойный продолжительный сонъ рѣшаетъ участь больнаго.

Сномъ, какъ и всякимъ лекарствомъ, должно пользоваться въ мѣру. Одни спятъ слишкомь мало, другіе слишкомъ много. Продолжительность сна должна соотвѣтствовать возрасту каждаго лица. Съ возрастомъ уменьшается потребность во снѣ.

Грудному ребенку необходимо спать 16—20 часовъ, ребенку до 3-хъ лѣтъ, по крайней мѣрѣ, 12 часовъ, 8—10 лѣтъ не меньше 10 часовъ, отъ 11 до 20-лѣтняго возраста—по меньшей мѣрѣ 9 часовъ, взрослому—около

7-ми часовъ. Старый человѣкъ можетъ довольствоваться 5-ю часами сна.

Очень много людей спятъ через-чуръ долго. По мнѣнію Канта чрезмѣрный сонъ является источникомъ многихъ болѣзней, такъ какъ онъ сильно утомляетъ организмъ.

Молодые люди часто имѣютъ привычку спать послѣ обѣда. Сонъ во время пищеваренія для нихъ очень вреденъ; для стариковъ онъ можетъ имѣть полезное и подкрѣпляющее вліяніе.

Если молодой человѣкъ днемъ чувствуетъ потребность во снѣ, то онъ можетъ спать до обѣда.

Глубокій и укрѣпляющій сонъ называется здоровымъ, а сонъ не имѣющій этихъ свойствъ, указываетъ на болѣзненное состояніе нервной системы. Въ наше нервное время очень часто раздаются жалобы на безсонницу.

Народное повѣрье, что всего полезнѣе сонъ до полуночи, не подтверждено наукой. Значеніе, повидимому, имѣетъ только продолжительность сна, а не время его.

Во всякомъ случаѣ, это повѣрье имѣетъ свою хорошую сторону. Кто рано ложится спать, тотъ ведетъ болѣе правильный образъ жизни, чѣмъ тотъ, кто ложится только послѣ полуночи.

Объ особенной нервности булочниковъ, ночныхъ сторожей и сидѣлокъ, которые днемъ спятъ достаточное время, намъ никогда не приходилось слышать.

Что касается спальни, то она должна быть обширна и хорошо вентилируема, такъ какъ человѣкъ во время сна портитъ воздухъ и въ спальнѣ проводитъ третью часть своей жизни.

Температура въ спальнѣ здороваго человѣка не должна превышать 10° R. Полезно также спать при открытыхъ окнахъ, но для этого необходимо принять извѣстныя мѣры предосторожности.

Гигіена возбуждающихъ напитковъ.

Неосновательно было-бы требовать отъ современнаго человѣка, чтобы онъ совершенно отказался отъ употребленія возбуждающихъ напитковъ.

Вредно только злоупотребленіе ими, въ особенности злоупотребленіе спиртными напитками. Полезнѣе всего вино и пиво. Спиртные напитки сами по себѣ не вредны, если они не содержатъ сивушнаго масла и потребляются вмѣстѣ съ другой пищей. Ихъ однако нельзя отнести къ питательнымъ веществамъ. Относительно ликеровъ, съ увѣренностью можно сказать, что они вредны, потому что они содержатъ болѣе вредныя для нервной системы вещества, чѣмъ алкоголь, и потребляются, большею частью, на-тощакъ. Столь любимый въ Швейцаріи и Франціи полынный ликеръ особенно разрушительно дѣйствуетъ на нервы.

Потребленіе спиртныхъ напитковъ должно сообра-

жаться съ потребностью организма. При умственномъ и физическомъ напряженіи можно безъ вреда перенести большее количество. Многіе нервные люди не переносятъ алкоголя и поступаютъ весьма благоразумно, когда совершенно избѣгаютъ его. Что нервная слабость нерѣдко ведетъ къ пьянству, мы уже говорили выше. Въ этомъ случаѣ многіе переносятъ неимовѣрное количество алкоголя.

Что кофе и чай сами по себѣ разстраиваютъ нервы, сомнительно, хотя они часто и содѣйствуютъ нервности. Злоупотребленіе-же этими напитками, во всякомъ случаѣ, вредно вліяетъ на нервную систему.

Глава IV.

Предотвращеніе нервныхъ заболѣваній у расположенныхъ къ нимъ.

Предлагаемыя санитарныя правила относятся ко всякому, кто въ борьбѣ за существованіе хочетъ сохранить силу нервовъ и спасти свой умственный капиталъ отъ гибели.

Люди, предрасположенные къ нервнымъ заболѣваніямъ должны въ особенности тщательно соблюдать гигіену тѣла и души. Эти предохранительныя мѣры представляются большой важности, такъ какъ предрасположеніе обнаруживается у ребенка обыкновенно въ нервной организаціи, а не въ дѣйствительной болѣзни, которую и можно предотвратить до совершеннолѣтія.

Нервныя болѣзни въ этомъ отношеніи имѣютъ много общаго съ бугорчаткой. Предрасположеніе къ послѣдней также часто унаслѣдуется, но появленіе ея можно предотвратить, если воспитывать ребенка при строго-гигіеническихъ условіяхъ и избрать ему подходящую карьеру.

Весьма немногія болѣзни можно такъ легко предвидѣть и предотвратить, какъ нервныя болѣзни. Онѣ обыкновенно являются слѣдствіемъ цѣлаго ряда вредныхъ вліяній при воспитаніи, и результатомъ неправильнаго образа жизни и избранія ложной карьеры.

О предупрежденіи нервныхъ болѣзней въ современномъ обществѣ заботятся весьма мало. Въ этомъ виновато, съ одной стороны, невѣжество публики и многихъ врачей, непонимающихъ опасности, съ другой, легкомысліе родителей, не слѣдящихъ ни за своимъ здоровьемъ, ни за развитіемъ дѣтей.

Для предотвращенія угрожающей нервной болѣзни необходимо избѣгать вредныхъ вліяній, или сдѣлать организмъ нечувствительнымъ къ нимъ.

Для этого необходимы слѣдующія условія: *соблюденіе всѣхъ правилъ гигіены, раціональное воспитаніе и благоразумное избраніе карьеры.*

За правильнымъ развитіемъ физическихъ и умственныхъ силъ ребенка необходимо слѣдить съ первыхъ-же дней его рожденія и въ раннемъ дѣтствѣ положить прочную основу къ его будущему благосостоянію.

Дѣтей нервныхъ родителей не слѣдуетъ вскармливать, но и мать не должна сама кормить ребенка, если она страдаетъ нервной болѣзнью и малокровіемъ.

Въ этомъ случаѣ необходимо брать кормилицу по

крайней мѣрѣ на $^3/_4$ года. Слѣдуетъ также заботиться, чтобы комнатный воздухъ и купанье не были слишкомъ теплы!

Во время прорѣзыванія зубовъ надо строго наблюдать условія гигіены и устранять причины, ведущія къ приливамъ къ головѣ и, вслѣдствіе этого, къ судорогамъ.

Съ особеннымъ вниманіемъ нужно слѣдить за развитіемъ черепа и при появленіи признаковъ rachitis'а (фонтанели, мягкость затылочныхъ костей) обращаться къ помощи врача.

Нервныхъ дѣтей полезно держать за городомъ, или на морскомъ берегу.

Вредно вліяютъ сильныя ощущенія, солнечный жаръ, постоянное качанье и продолжительныя путешествія.

Полезно обмывать дѣтей холодной водой. Чай и кофе давать не слѣдуетъ. Пища должна быть питательная и разнообразная. Одной растительной пищи для нервныхъ дѣтей недостаточно.

Заботы о развитіи ребенка не должны быть преувеличины, такъ какъ излишняя нѣжность порождаетъ гипохондрію и истерію.

Нервныя дѣти часто съ трудомъ засыпаютъ и пугаются во время сна. Къ наркотическимъ средствамъ въ этихъ случаяхъ прибѣгать не слѣдуетъ. Успокоительно дѣйствуетъ теплое купанье передъ сномъ и чистый воздухъ.

Дѣтей, которыя пугаются ночью, не слѣдуетъ оставлять однихъ и въ совершенно темной комнатѣ.

Во время половаго развитія необходимо строго слѣдить за дѣтьми, предрасположенными къ нервнымъ заболѣваніямъ, и обращаться немедленно къ помощи врача, при появленіи блѣдной немочи, или другихъ разстройствъ.

Половая потребность развивается у этихъ нервныхъ индивидуумовъ ранѣе обыкновеннаго и съ большой силой и часто ведетъ къ вреднымъ заблужденіямъ.

Но какъ помочь этому горю?

Первымъ дѣломъ надо устранять все, что способствуетъ возбужденію чувственности. Вредно дѣйствуютъ обильная и слишкомъ питательная пища, возбуждающіе напитки, продолжительное пребыванія въ комнатѣ, городская жизнь, чтеніе романовъ, танцы, раннее ознакомленіе съ жизнью и обществомъ. Умѣренная жизнь, достаточное движеніе, увеселенія и игры дачной жизни, частое купанье и умыванія холодной водой способствуютъ сохраненію здоровья и цѣломудрія.

Много также зависитъ отъ общества, въ которомъ вращаются молодые люди. Желательно тоже, чтобы родители и воспитатели удаляли безнравственныхъ служанокъ.

Слѣдуетъ запрещать ласкать мальчиковъ и не позволять прислугѣ одѣвать и раздѣвать болѣе взрослыхъ дѣтей.

Помимо всѣхъ мѣръ предосторожности, родители и воспитатели не должны упускать изъ виду, что дѣти подвергаются вреднымъ вліяніямъ въ школѣ, гдѣ въ послѣднее время тайные пороки такъ сильно развиты.

Слѣдуетъ-ли разъяснять дѣтямъ извѣстные вопросы и вредныя послѣдствія для ихъ здоровья?

Такъ какъ наши дѣти, къ сожалѣнію, слишкомъ рано знакомятся съ половыми потребностями, то съ ними и не слѣдовало-бы стѣсняться. Однако непріятно говорить съ дѣтьми о половыхъ отношеніяхъ. Въ случаѣ подозрѣнія или увѣренности въ вредной привычкѣ крайне непростительно молчать, такъ какъ объясненіе можетъ явиться слишкомъ поздно и въ весьма неудобной формѣ, напр. въ видѣ популярныхъ сочиненій, которыя напугиваютъ и вредятъ ребенку.

Признаки тайныхъ грѣховъ слѣдующіе: томный взоръ, избѣганіе общества, блѣдность, слабость и цѣлый рядъ симптомовъ такъ называемой нервной слабости. Въ этомъ случаѣ необходимо разъяснить молодому грѣшнику его заблужденіе и съ помощью врача удалить болѣзнь.

Строгость и лекарства приносятъ мало пользы. Здѣсь необходимы нравственная поддержка, укрѣпленіе воли, полезное чтеніе, гимнастика, леченіе холодной водой, деревенскій воздухъ, движеніе и маловозбуждающая пища. Слѣдуетъ заботиться, чтобы въ спальнѣ было прохладно, чтобы паціентъ спалъ на жесткой постели, не

укрывался теплымъ одѣяломъ и вставалъ немедленно послѣ пробужденія.

Вредныя послѣдствія предрасположенія къ нервности могутъ быть предотвращены раціональнымъ воспитаніемъ. Но современные родители рѣдко понимаютъ значеніе воспитанія и возложенную на нихъ отвѣтственность. Вслѣдствіе своей нервности и нерядливости они дѣлаютъ много ошибокъ, а ихъ дурныя привычки и качества легко перенимаются дѣтьми. Капризы и странности многихъ нервныхъ людей зависятъ поэтому не столько отъ унаслѣдованной своеобразности характера, какъ отъ ошибочнаго воспитанія.

Главные недостатки воспитанія со стороны нервныхъ родителей заключаются въ чрезмѣрной строгости или излишней уступчивости, изнѣженіи и поощреніи сентиментальности.

Если родители раздражительные, вспыльчивые, капризные, гипохондрическіе и истерическіе люди, то дѣти должны воспитываться внѣ дома; въ противномъ случаѣ они перенимаютъ скверныя стороны родителей или, по меньшей мѣрѣ, получаютъ дурное воспитаніе.

Пансіонное воспитаніе непригодно для нервныхъ дѣтей; для нихъ необходимы воспитатели, которые съумѣли-бы соображаться съ ихъ индивидуальными особенностями и тщательно слѣдили-бы за ихъ развитіемъ.

Лучше всего отдавать такихъ дѣтей на воспитаніе къ какому нибудь педагогу, живущему за городомъ.

За развитіемъ ума и сердца должно слѣдить съ ранняго дѣтства, не допускать сентиментальности и необузданныхъ порывовъ, пріучать дѣтей къ послушанію, самообладанію и къ здравымъ взглядамъ на жизнь.

Никоимъ образомъ не слѣдуетъ развивать фантазіи сказками и страшными разсказами и пугать дѣтей привидѣніями, чтобы заставить ихъ такимъ образомъ слушаться.

Съ удвоеннымъ вниманіемъ родители должны заботиться о развитіи умственныхъ и физическихъ силъ нервнаго ребенка, и отнюдь не отрывать его отъ сна и брать съ собой въ увеселительныя мѣста.

Нервные дѣти обнаруживаютъ, большею частью, ненормальное развитіе.

Оно или слишкомъ раннее — въ этомъ случаѣ необходимо его задерживать, или слишкомъ позднее — тогда нужно терпѣніе. Всякое напряженіе мозга вредно.

Такихъ дѣтей не слѣдуетъ рано посылать въ школу и обременять частыми уроками и музыкой. Весьма полезно, чтобы они много гуляли на свѣжемъ воздухѣ.

Дѣти, предрасположенныя къ нервнымъ болѣзнямъ непригодны для современныхъ гимназій и для научной карьеры. Имъ лучше всего быть ремесленниками. Сельско-хозяйственныя занятія также успѣшно способствуютъ предотвращенію нервныхъ болѣзней.

Ни въ какомъ случаѣ не слѣдуетъ мучить нервнаго ребенка такими занятіями, къ которымъ онъ не имѣетъ никакихъ способностей. Если эти занятія сопряжены съ умственнымъ напряженіемъ, то они существенно вредятъ благосостоянію ребенка.

Большинство нервныхъ дѣтей одарено односторонними и порой изумительными способностями; но дѣйствительно геніальныя дѣти, т. е. со всестороннимъ блестящимъ развитіемъ, между ними никогда не встрѣчаются.

Весьма важное значеніе для нервныхъ людей имѣетъ избраніе раціональной карьеры, т. е. соотвѣтствующей ихъ индивидуальнымъ способностямъ и силамъ. Это есть цѣль и блестящій результатъ хорошаго воспитанія, и тысячи людей погибаютъ безвозвратно, только потому, что ихъ направили на ложный путь.

Болѣзненный человѣкъ долженъ избѣгать занятій, сопряженныхъ съ сильнымъ умственнымъ напряженіемъ, большою отвѣтственностью и сидячимъ образомъ жизни.

Относительно вступленія въ бракъ необходимо совѣтоваться съ опытнымъ врачемъ. Ранняя женитьба, если ее вообще можно допустить, часто предотвращаетъ серьезную нервную болѣзнь. Дѣвушекъ не слѣдуетъ выдавать замужъ до полнаго ихъ развитія, во всякомъ случаѣ, не ранѣ 20-лѣтняго возраста.

Глава V.

Формы нервныхъ болѣзней.

Авторъ далекъ отъ намѣренія помѣстить въ предлагаемой книгѣ популярное описаніе нервныхъ болѣзней. Оно невозможно уже потому, что послѣднія безконечно разнообразны и въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ различны.

Но помимо этой трудности, польза такого описанія скрайне сомнительна. Для того, чтобы вынести существенную пользу изъ подобнаго описанія, профанъ, страдающій нервною болѣзнью, недостаточно безпристрастенъ; а если онъ здоровъ и безпристрастенъ, то у него нѣтъ необходимаго для этого пониманія. Поэтому популярныя сочиненія даже выдающихся спеціалистовъ, часто не имѣютъ практическаго значенія.

Кромѣ того существуетъ масса популярныхъ сочиненій, составленныхъ невѣждами съ корыстной цѣлью. Авторы этихъ сочиненій въ преувеличенномъ видѣ рисуютъ страданія нервныхъ больныхъ и пророчатъ послѣднимъ мрачную будущность, если они не послѣдуютъ

ихъ совѣтамъ. Чтеніе подобныхъ произведеній дѣйствуетъ подавляющимъ образомъ на нервныхъ больныхъ и располагаетъ ихъ, уже и безъ того склонныхъ къ пессимизму,— къ гипохондріи, психическимъ разстройствамъ и даже къ самоубійству.

Трудно взвѣсить весь вредъ, причиняемый подобнаго рода сочиненіями, авторы которыхъ—сущіе шарлатаны— подъ предлогомъ гуманности, преслѣдуютъ самыя низкія цѣли. Было-бы весьма желательно, чтобы подобныя книги, на которыя можно смотрѣть какъ на причины тяжелыхъ нервныхъ разстройствъ, изъ гуманныхъ и гигіеническихъ разсчетовъ, были строго преслѣдуемы.

Въ виду всего сказаннаго, мы считаемъ своею обязанностью, хотя-бы лишь для успокоенія нервныхъ больныхъ и близкихъ къ нимъ людей, сдѣлать нѣкоторыя указанія на существо, формы проявленія и значеніе «нервныхъ болѣзней».

Подъ словами «нервность» и «нервная болѣзнь» подразумѣваются обыкновенно усталость или возбужденность центральной нервной системы, или, чаще всего, то и другое.

Въ наукѣ подобныя болѣзненныя предрасположенія и состоянія обозначаются терминами: нервность, нейрастенія, гипохондрія и истерія.

Эти состоянія—функціональныя, т. е. не обусловлены замѣтными анатомическими измѣненіями. Это обстоя-

тельство весьма утѣшительно, ибо, благодаря ему, подобныя состоянія возможно бываетъ излечить, или, по крайней мѣрѣ, облегчить—въ противоположность органическимъ нервнымъ заболѣваніямъ, которыя удается излечивать въ рѣдкихъ случаяхъ.

Но эти функціональныя болѣзни часто сопровождаются тѣми-же симптомами, какъ и органическія, и поэтому имѣютъ для больнаго то-же значеніе; иногда-же благодаря разнообразію и интенсивности симптомовъ, онѣ пугаютъ и безпокоятъ больнаго и окружающихъ его еще сильнѣе органическихъ и порождаютъ самыя мрачныя мысли о сумасшествіи, параличѣ, чахоткѣ, о болѣзни сердца, почекъ, спиннаго мозга, желудка и т. д.

Главнымъ образомъ, это имѣетъ мѣсто при истеріи, которая, въ формѣ судорогъ, параличей, бреда и т. д. дѣйствуетъ въ высшей степени обезпокаивающимъ образомъ.

Необходимо связанное съ этимъ возбужденное состояніе духа усиливаетъ, вмѣстѣ съ тѣмъ, интенсивность симптомовъ и ввергаетъ больнаго въ отчаяніе. Сбитые съ толку родственники считаютъ его умирающимъ, пока не является врачъ и не успокаиваетъ больнаго.

Не смотря на то, что медицина, правда, далеко не всесильна въ борьбѣ съ нервными болѣзнями, и что многіе больные ругаютъ ее за то, что она имъ не пособила (хотя виноваты-то въ этомъ ихъ собственное малодушіе, ихъ

воспитатели, или неблагопріятныя внѣшнія условія)— она, все-таки, оказываетъ этимъ больнымъ и ихъ семействамъ громадную услугу тѣмъ, что она въ состояніи различать функціональныя и органическія болѣзни и, такимъ образомъ, разъяснять неосновательность опасеній.

Въ этомъ случаѣ діагнозъ приноситъ больному большую пользу. Узнавъ, что болѣзнь его только функціональная, послѣдній значительно успокаивается и начинаетъ надѣяться на выздоровленіе. Вмѣстѣ съ тѣмъ и къ окружающимъ его родственникамъ возвращается столь необходимая объективность и спокойствіе.

Одна изъ самыхъ серьезныхъ и наиболѣе распространенныхъ въ настоящее время нервныхъ болѣзней есть такъ называемая нервная слабость (Neurasthenia), которую, по справедливости, можно назвать современной и культурной болѣзнью. Она, къ сожалѣнію, встрѣчается не только въ Америкѣ, какъ думаетъ Beard, но имѣетъ широкое распространеніе и въ Европѣ, хотя самая тяжелая ея форма наблюдается по ту сторону океана, гдѣ лихорадочная поспѣшность въ жизни вошла въ пословицу.

Упомянутая болѣзнь сопровождается сильной возбужденностью воображенія и чувственности, вслѣдствіе чего для діагностики и нравственнаго пользованія со стороны врача открывается обширное и благодарное поле.

Незначительную тяжесть въ головѣ и пріостановку обычнаго теченія мыслей, зависящія отъ временнаго уто-

мленія мозга и исчезающія послѣ нѣсколькихъ часовъ отдыха, больной принимаетъ за предвѣстниковъ сумасшествія и размягченія мозга; физическую усталость, боль въ поясницѣ и извѣстныя болѣзненныя ощущенія въ ногахъ онъ приписываетъ серьезной болѣзни спиннаго мозга; ощущая тягостное чувство въ области сердца и сердцебіеніе, находящееся, быть можетъ, въ связи съ усиленнымъ кровообращеніемъ, онъ приходитъ къ заключенію, что страдаетъ порокомъ сердца и неминуемо долженъ умереть отъ удара!

Явленія нервной слабости обязаны своимъ происхожденіемъ временной усталости и сильной возбужденности, хорошо знакомымъ всякому, занимающемуся умственной работой.

Они суть ничто иное, какъ продолжительныя явленія нервной жизни, которая болѣе уже не въ состояніи возстановить равновѣсіе между накопленіемъ и расходованіемъ нервной силы.

Кто въ продолженіи долгаго времени плохо спитъ, чувствуетъ усталость, у кого работа не спорится, кому она въ тягость, кого мелкія заботы и огорченія повседневной жизни сильно возбуждаютъ и раздражаютъ, у кого умственный трудъ и волненія вызываютъ тяжесть въ головѣ, приливъ крови, сердцебіеніе и тоску,—тотъ страдаетъ нервною слабостью и обязательно нуждается въ отдыхѣ.

Въ свою очередь, нервная слабость можетъ породить цѣлый рядъ другихъ нервныхъ болѣзней. Но если ее во-время захватить и удалить поддерживающія ее вредныя вліянія, то она исчезаетъ быстро и безслѣдно, за исключеніемъ тѣхъ случаевъ, гдѣ дѣло идетъ о тяжелыхъ органическихъ заболѣваніяхъ. Но и послѣднія при извѣстныхъ условіяхъ могутъ быть удалены.

Она поражаетъ всю нервную систему, или только извѣстныя отдѣлы ея. Послѣдній случай наводитъ на мысль, что эти отдѣлы уже съ самаго начала предрасположены къ вреднымъ вліяніямъ. Спеціальная форма нервной слабости зависитъ также отъ особой причины, вызвавшей ее.

Главнѣйшими причинами, кромѣ унаслѣдованнаго предрасположенія, являются: умственное и физическое напряженіе, душевныя волненія, половыя излишества сильныя и всеобщія нарушенія питанія, какъ напр. острыя тяжелыя заболѣванія, пуэрперальные періоды.

Нервная слабость, происходящая отъ чрезмѣрнаго умственнаго напряженія, сопряженнаго въ наше время столь часто съ душевными волненіями, поражаетъ *нервы головнаго мозга (Neurasthenia cerebralis)*. Больной чрезвычайно быстро устаетъ отъ умственной дѣятельности и ощущаетъ головокруженіе, головную боль и приливъ къ головѣ. Память и умственныя способности ослабѣваютъ до того, что больной не въ состояніи продолжать умственной работы.

Но если онъ, несмотря на это, не прекращаетъ занятій, то головная боль становится нестерпимой, мысли начинаютъ путаться и наступаетъ временное притупленіе умственныхъ способностей. Весьма естественно, что эти явленія подавляющимъ образомъ вліяютъ на больнаго. Его терзаютъ мысли о наступающемъ сумасшествіи и смягченіи мозга, въ то время, какъ это болѣзненное состояніе есть ничто иное, какъ усталость, которая, по крайней мѣрѣ въ началѣ, исчезаетъ послѣ достаточнаго сна и душевнаго спокойствія. Въ большинствѣ случаевъ больные недостаточно берегутъ себя и не придаютъ особаго значенія болѣзненнымъ симптомамъ чрезмѣрной усталости мозга. Тогда къ описаннымъ явленіямъ присоединяются еще симптомы возбужденности—безсонница или неспокойный сонъ, болѣзненная чувствительность зрѣнія и слуха (mouches volantes, звонъ въ ушахъ и т. д.), разслабленіе аккомодаціоннаго аппарата глаза и проистекающее изъ этого болѣзненное ощущеніе при чтеніи и занятіи тонкой работой, неспособность воспринимать внѣшнія впечатлѣнія, и наконецъ, душевное безпокойство. Все это дѣлаетъ положеніе больнаго мучительнымъ и несноснымъ, и онъ принужденъ на нѣкоторое время оставить свои обычныя занятія.

Другая столь-же частая форма нервной слабости поражаетъ спинно-мозговые нервы (Neurasthenia spinalis). У женщинъ эта болѣзнь является обыкновенно вслѣд-

ствіе продолжительныхъ душевныхъ волненій, трудныхъ родовъ, болѣзней и болѣзненныхъ измѣненій въ половыхъ органахъ, а также вслѣдствіе нервнаго тѣлосложенія, предрасположеній и малокровія. У молодыхъ мужчинъ она порождается ненормальными половыми отправленіями, въ особенности онанизмомъ. Какъ при Neurasthenia cerebralis (тяжесть въ головѣ), такъ и при этой формѣ главный симптомъ сильная боль въ поясницѣ (Spinalirritation). Въ отдѣльныхъ позвонкахъ, при незначительномъ нажиманіи, ощущается нестерпимая боль; а отъ сильнаго нажиманія больной можетъ даже лишиться чувствъ.

Боль эта обнаруживается или усиливается при малѣйшемъ волненіи или физическомъ напряженіи. Кромѣ того появляется блуждающая боль въ груди, ребрахъ, поясницѣ и въ конечностяхъ. Замѣчается вялость и разбитость. Ноги холодны, а на подошвахъ и на ладони выступаетъ обильный потъ. Отъ ходьбы больной устаетъ чрезвычайно быстро и въ такой степени, что не въ состояніи держаться на ногахъ. Рефлекторная возбудимость увеличена, вслѣдствіе чего больные при засыпаніи часто вздрагиваютъ.

Слѣдствіемъ разслабленія, порождаемаго, главнымъ образомъ, половымъ излишествомъ, одновременно являются всевозможныя нарушенія ощущеній въ области половыхъ органовъ, усиленные рефлексы (ненормально быст-

рое изверженіе сѣмени) и частыя поллюціи, чрезвычайно вредно отзывающіяся на всемъ организмѣ. Всѣ эти проявленія нервной слабости въ сильной степени разстраиваютъ воображеніе больнаго и располагаютъ его къ гипохондріи: боль въ поясницѣ онъ принимаетъ за начинающуюся сухотку спиннаго мозга, боль въ груди—за признакъ наступившей чахотки.

Эта столь часто встрѣчающаяся форма нервной слабости открываетъ благодарное поле шарлатанамъ, которые въ своихъ тенденціозныхъ и популярныхъ сочиненіяхъ съ непомѣрнымъ нахальствомъ преувеличиваютъ страданія несчастныхъ больныхъ, залучаютъ ихъ въ свои сѣти и, искалѣчивъ ихъ, принимаются за обчистку ихъ кармановъ.

Въ утѣшеніе всѣмъ этимъ, заслуживающимъ сострaданія, больнымъ, мы считаемъ своею обязанностью замѣтить здѣсь, что боль въ поясницѣ лишь въ весьма рѣдкихъ случаяхъ имѣетъ что нибудь общаго съ страданіями спиннаго мозга, что погрѣшности въ юности, сами по себѣ, не вызываютъ послѣднихъ, что ихъ болѣзнь только функціональная и можетъ быть излечена, съ устраненіемъ причинъ страданія и при раціональномъ лечeніи.

Неопытные врачи часто смѣшиваютъ это состояніе съ ревматизмомъ (вслѣдствіе блуждающихъ болей), или съ изнуряющимъ воспаленіемъ оболочекъ спиннаго

мозга и совѣтуютъ больнымъ, къ ихъ величайшему вреду, теплыя ванны или леченіе паромъ. Подобныя мѣры въ состояніи лишь ухудшить положеніе больнаго.

Нерѣдко нервная слабость имѣетъ мѣсто въ области *нервовъ сердца*.

Сильныя душевныя волненія являются главной причиной и въ этомъ случаѣ. У предрасположенныхъ индивидуумовъ они весьма быстро вызываютъ эту болѣзнь. Симптомы этой формы нервной слабости весьма тягостны для больнаго. Послѣ самаго незначительнаго душевнаго волненія, или напряженія, или безъ всякой видимой причины, иногда послѣ сна, больные испытываютъ возростающее тягостное ощущеніе и чувство вибраціи въ области сердца, и нерѣдко и усиленное сердцебіеніе.

Съ замедленіемъ сердцебіенія и ослабленіемъ пульса тягостное чувство возростаетъ до степени сильной боязни. Больной испытываетъ смертельный страхъ сопровождаемый обильнымъ выдѣленіемъ пота, чувствомъ удушенія и потерей голоса. Состояніе это можетъ длиться въ продолженіи нѣсколькихъ часовъ.

Больной сильно безпокоится, подозрѣваетъ въ себѣ порокъ сердца и боится будто-бы грозящаго ему удара. Посылаютъ за докторомъ и священникомъ — смерть больнаго считаютъ неизбѣжной. Но мало по малу больной успокаивается; впрочемъ мысль о возможности повторенія припадка заставляетъ его содрогаться.

Стоитъ лишь призванному для совѣта врачу призадуматься и найти отправленіе сердца не совсѣмъ нормальнымъ — и воображаемый порокъ сердца превращается въ хроническій.

Часто встрѣчается также *нервная слабость желудка (Dyspepsia nervosa)*.

Пищевареніе замедлено, нарушено, что оказываетъ весьма вредное вліяніе на всю нервную систему.

Больныхъ въ сильной степени безпокоятъ изжога, метеоризмъ, отрыжка, тяжесть и чувство переполненія послѣ ѣды. Они жалуются на сонливость, вялость, головную боль, тяжесть въ головѣ и приливы къ головѣ послѣ ѣды. Аппетитъ то ослабѣваетъ, то проявляется въ черезъчуръ уже сильной степени. Замѣчаются отвращеніе къ напиткамъ, замедленіе пульса и запоръ. Настроеніе духа угнетено тягостными ощущеніями, которымъ сопровождается процессъ пищеваренія. Больные, изъ опасенія тягостныхъ послѣдствій принимаютъ уже слишкомъ мало пищи, а нѣкоторые даже такъ мало, что они еле могутъ существовать.

Такъ какъ происхожденіе этой формы нервной слабости у людей, предрасположенныхъ къ нервнымъ заболѣваніямъ, или ставшихъ нервными вслѣдствіе сильныхъ умственныхъ напряженій и т. п., замѣчается нерѣдко въ связи съ проступками противъ гигіены и дѣйствительнымъ острымъ катаромъ желудка, и такъ какъ нѣкото-

рые врачи не умѣютъ отличать функціональныхъ заболѣваній желудка отъ органическихъ, то страданіе это часто принимаютъ за хроническій катаръ желудка и больнаго посылаютъ въ Карлсбадъ. Состояніе такихъ нервныхъ больныхъ въ Карлсбадѣ значительно ухудшается, въ то время какъ дѣйствительный хроническій катаръ желудка тамъ, въ большинствѣ случаевъ, излечивается. Автору приходилось пользовать однажды такого больнаго. Онъ страдалъ нервной диспепсіей и былъ посланъ врачемъ въ Карлсбадъ, гдѣ, послѣ непродолжительнаго леченія, потерялъ 15 килограммовъ въ вѣсѣ. Больной находился въ самомъ плачевномъ состояніи. Онъ былъ сильно нервенъ, изнуренъ, склоненъ къ гипохондріи и психически разстроенъ. Тщетны были всѣ попытки возстановить его питаніе,—и въ одинъ прекрасный день онъ самоубійствомъ положилъ конецъ своей полной мученія жизни.

При остальныхъ формахъ нервной слабости условія питанія и пищеваренія весьма удовлетворительны, и такъ какъ подобные больные при этомъ, большею частью, прекрасно смотяртъ, то неопытному наблюдателю трудно видѣть, что они больны и подчасъ даже очень больны.

Такъ какъ большинство людей подверженныхъ нейрастеніи, страдаетъ безсонницей, то, вслѣдствіе этого, все болѣе увеличивается спросъ на усыпляющія средства, и медицина постоянно занята подыскиваніемъ таковыхъ.

Большею частью наблюдаются: безсонница или затрудненное засыпаніе, раннее просыпаніе, неподкрѣпляющій, прерываемый тяжелыми сновидѣніями, рѣдкій и непродолжительный сонъ, сонливость и черезъ-чуръ продолжительный сонъ.

Состояніе страдающихъ нейрастеніей, послѣ утренняго или послѣобѣденнаго сна, чрезвычайно своеобразно. Сонъ лишь ухудшаетъ ихъ положеніе и, такъ сказать, отуманиваетъ ихъ мозгъ, подобно сну, вызванному дѣйствіемъ опіума.

Всѣ почти формы нервной слабости сопровождаются болѣзненнымъ явленіемъ—*страхомъ* передъ извѣстными обстоятельствами, на который здоровый человѣкъ не обращаетъ вниманія, или которыя, покрайней мѣрѣ, его не безпокоятъ. Нервный больной, хотя и сознаетъ, что опасенія его болѣзненнаго свойства, но въ такой степени поддается имъ, что не въ силахъ преодолѣть ихъ и избѣжать ихъ послѣдствій.

Объекты этихъ опасеній у различныхъ индивидуумовъ бываютъ различны.

Помимо ни на чемъ не основанной боязни, сойти съума умереть отъ удара, или вообще заболѣть, — боязнь, которая можетъ сбратиться въ idée fixe, у подобныхъ больныхъ нерѣдко наблюдается боязнь войти въ закрытое помѣщеніе, въ выходѣ изъ котораго они не вполнѣ увѣрены. Эту боязнь можно объяснить опасеніемъ

возвращенія нервнаго припадка и возникновеніемъ въ театрѣ мучительной мысли о возможности пожара, обрушенія свода и т. п.

На этомъ-же основаніи многіе больные не рѣшаются ѣздить въ почтовыхъ каретахъ и желѣзнодорожныхъ купэ. Другіе боятся грозы, яда, металловъ, животныхъ, потому что ихъ мучаетъ мысль объ опасности быть отравленными, укушенными собакой и пр.

Изъ относящихся сюда явленій весьма знакома *боязнь безлюднаго мѣста*. Она основана на сознаніи слабости нервовъ, на воспоминаніи о тягостномъ состояніи, въ которомъ больной когда-то находился. Опасенія, чтобы съ нимъ что нибудь не приключилось, чтобы онъ не былъ поставленъ въ безпомощное положеніе, мѣшаютъ такому больному пройти безлюдной улицей или черезъ незаселенное мѣсто. Его удерживаютъ чувство слабости и разныя мрачныя мысли. При усиліи надъ собой, онъ впадаетъ въ безпомощное положеніе, имъ овладѣваетъ смертельный страхъ, у него дѣлается сердцебіеніе, выступаетъ потъ, онъ блѣднѣетъ, дрожитъ, ощущаетъ головокруженіе и дрожь въ колѣняхъ.

Въ аналогичномъ состояніи находятся нервные люди, когда они становятся предметомъ всеобщаго вниманія: когда имъ приходится говорить рѣчь, или, вообще, выступить передъ публикой.

Опасеніе нѣкоторыхъ больныхъ покраснѣть или поблѣднѣть въ обществѣ и быть, вслѣдствіе этого, осмѣянными, служитъ причиной ихъ возбужденнаго состоянія.

Другихъ нервныхъ больныхъ видъ оружія и т. п. повергаетъ въ страхъ и наводитъ на мысль, что они себя и другихъ могутъ лишить жизни. Въ церкви они боятся, чтобы не произнести богохульныхъ словъ; на дебаркадерѣ—чтобы не броситься подъ поѣздъ; на башнѣ, или на иной возвышенности — чтобы не броситься внизъ и т. д. Подобныя болѣзненныя представленія до такой степени безпокоятъ ихъ, что они всячески стараются избѣгать обстоятельствъ, могущихъ вызвать въ нихъ таковыя опасенія. Такое душевное состояніе обусловливается нерѣдко чтеніемъ извѣстій о различныхъ несчастныхъ случаяхъ, убійствахъ и пр. А потому подобное чтеніе для нервныхъ особъ въ высшей степени вредно.

На этомъ-то болѣзненномъ страхѣ и на подобной idée fixe основываются столь часто замѣчаемыя у нервныхъ больныхъ причудливость и своенравіе.

Мы считаемъ излишнимъ представить здѣсь подробный перечень всѣмъ формамъ страха, которыя наблюдаются у нервныхъ больныхъ и которымъ придаются порой столь страшныя названія.

Весьма характерное явленіе, относящееся ко всѣмъ

формамъ нервной слабости, заключается въ томъ, что подкрѣпленіе пищей или виномъ часто способствуетъ уничтоженію страха: больной смѣло проходитъ по открытому мѣсту и т. д.

На почвѣ нервной слабости часто развивается, исключительно у мужчинъ, другая функціональная нервная болѣзнь—*гипохондрія*.

Тяжелая и неизлечимая форма этой болѣзни встрѣчается у предрасположенныхъ къ ней индивидуумовъ. Появляясь часто уже въ раннемъ дѣтствѣ, она не покидаетъ больнаго въ продолженіи всей жизни. По временамъ она ослабѣваетъ, затѣмъ проявляется съ новой силой, вслѣдствіе всевозможныхъ тѣлесныхъ заболѣваній или психическихъ причинъ (знакомства съ гипохондриками, эпидемій, чтенія медицинскихъ сочиненій, скуки и т. д.).

Въ видѣ пріобрѣтенной и, большею частью, легко-проходящей формы, она встрѣчается у людей, ставшихъ, вслѣдствіе извѣстныхъ причинъ, слабонервными, а, главнымъ образомъ, вызывается хроническими разстройствами желудка, кишекъ, печени, сердца, иногда-же незначительными заболѣваніями въ области моче-половыхъ органовъ.

Самое главное при гипохондріи физическія разстройства, которыя угнетенному воображенію больнаго представляются въ преувеличенномъ видѣ. Строго говоря,

гипохондрикъ не только физически но и психически боленъ, чѣмъ и объясняется его ложное сужденіе о болѣзни. Къ счастію для него, его превратныя представленія ограничиваются лишь собственными физическими разстройствами, не имѣя никакого отношенія ко всему остальному. Благодаря этому онъ и кажется психически здоровымъ.

Масса ощущеній въ различныхъ органахъ даетъ вообраafженію и мысли гипохондрика неисчерпаемый матеріалъ. Его болѣзненно-настроенное воображеніе рисуетъ ему рядъ самыхъ страшныхъ картинъ всевозможныхъ болѣзней. Вся его нервная система до того возбуждена, что одного представленія объ извѣстной болѣзни уже достаточно, чтобы вызвать ощущеніе ея.

Его дѣйствительныя и воображаемыя страданія дѣлаютъ его эгоистомъ, отвлекаютъ его вниманіе отъ всего остальнаго. Будучи увлеченъ лишь интересами своего здоровья, онъ закрываетъ глаза на свои занятія и семейныя обязанности. Въ его экскрементѣ ему мерещутся солитеры, въ сосочкахъ языка —раковые узлы, въ выдѣленіяхъ — туберкулы, въ осадкѣ мочи — мочевые камни, въ невинной сыпи на кожѣ—сифилисъ, въ сердцебіеніи—порокъ сердца и т. д.

Чтобы избавиться отъ этихъ мнимыхъ болѣзней, больной приглашаетъ одного врача за другимъ, принимаетъ всевозможныя лекарства, разстраиваетъ этимъ свое здо-

ровье, ругаетъ медицину и прибѣгаетъ къ помощи гомеопатовъ и шарлатановъ. Къ сожалѣнію, въ своихъ абсурдахъ и преувеличеніяхъ онъ заходитъ такъ далеко, что ему не вѣрятъ, осмѣиваютъ его, изображаютъ даже въ водевиляхъ и этимъ самымъ еще больше раздражаютъ его.

Тѣмъ не менѣе онъ больной, и съ нимъ не слѣдовало-бы обращаться подобнымъ образомъ. Его недугъ можетъ быть устраненъ при правильномъ психическомъ, гигіеническомъ и врачебномъ леченіи.

Весьма часто и исключительно у женщинъ встрѣчаемая нервная болѣзнь, пагубно отражающаяся на семьѣ и на всемъ обществѣ,—это *истерія*.

Выдающійся французскій врачъ Briquet утверждаетъ весьма справедливо, хотя и не совсѣмъ галантно, что половина всего числа парижанокъ страдаетъ этой болѣзнью.

Одного этого факта уже достаточно, чтобы судить о вредномъ вліяніи столичной жизни на нервную систему.

Истерія—этотъ бичъ человѣчества—встрѣчается во всѣхъ слояхъ общества, а чаще всего въ высшихъ кругахъ, представляющихъ болѣе благопріятную почву для возникновенія этой болѣзни.

Истерію ошибочнымъ образомъ принимали за нервную болѣзнь, вызванную исключительно заболѣваніями половыхъ органовъ и принимали противъ нея гинекологическія мѣры.

Исключительной причиной истеріи лишь въ весьма рѣдкихъ случаяхъ бываютъ женскія болѣзни; послѣднія являются лишь случайной причиной, большею частью онѣ лишены всякаго значенія или-же совершенно отсутствуютъ.

Не подлежитъ сомнѣнію, что главная причина кроется въ пріобрѣтенномъ или врожденномъ предрасположеніи и въ ошибкахъ воспитанія. Къ серьезнымъ случайнымъ причинамъ слѣдуетъ отнести душевныя волненія, огорченія, неудовлетворительное соціальное положеніе въ бракѣ и внѣ его. Распространенное въ массѣ воззрѣніе, будто эта болѣзнь вызывается неудовлетвореніемъ женщиною природнымъ потребностямъ, лишено всякаго основанія.

Причина частой истеріи у старыхъ дѣвъ не физическая, а нравственная. Незамужнія женщины, предающіяся какому-нибудь серьезному умственному занятію, напр. сестры милосердія, учительницы, посвятившія себя уходу за больными и воспитанію дѣтей, лишь весьма рѣдко страдаютъ истеріей.

Чтобъ хотя приблизительно нарисовать столь обширную картину истеріи, нужно было-бы исписать толстые фоліанты.

Это распространенная болѣзнь, сущность которой еще неизвѣстна наукѣ, такъ какъ она не оставляетъ въ трупѣ никакихъ анатомическихъ измѣненій.

Во всякомъ случаѣ мы имѣемъ здѣсь дѣло съ едва замѣтными нарушеніями питанія нервной системы.

Малокровіе, замѣчаемое столь часто при истеріи, не есть причина ея, но сопровождающее ее слѣдствіе нарушенія питанія.

Истерію должно отнести лишь къ функціональнымъ и излечимымъ нервнымъ заболѣваніямъ. Она открываетъ благодарное поле для врачебной дѣятельности, но вмѣстѣ съ тѣмъ, къ сожалѣнію, также шарлатанамъ и обманщикамъ.

Запущенные, застарѣвшіе или неправильно пользованные случаи могутъ, конечно, оказать сопротивленіе даже самому раціональному леченію. Мы имѣемъ въ виду тяжелыя формы и ничѣмъ не устранимыя внѣшнія и внутреннія причины.

Истерія сравнительно рѣдко переходитъ въ продолжительное психическое разстройство. Она никогда, за исключеніемъ весьма рѣдкихъ случаевъ, когда она сопровождается судоргами, непосредственно не ведетъ къ смерти.

Попытка представить перечень хотя-бы болѣе часто встрѣчающимся и важнѣйшимъ симптомамъ этой болѣзни встрѣтила-бы, благодаря богатству послѣднихъ, непреодолимое затрудненіе.

Истерія сопровождается разстройствомъ въ области воображенія и чувственности, почему больные въ такой степени поддаются вліянію душевныхъ волненій и мысли.

Благодаря чрезвычайной воспріимчивости, поводы часто бывають даже самые незначительные; реакція необыкновенно интенсивна и, вообще говоря, сопряжена съ болью; но она непродолжительна и быстро замѣняется порой противуположнымъ настроеніемъ: судорожный смѣхъ чередуется съ плачемъ, симпатіи съ антипатіями.

Настроеніе духа постоянно мѣняется, сила воли подорвана, всевозможные капризы смѣняютъ другъ друга.

Основной тонъ впечатлѣній, ощущеній и настроенія носитъ болѣзненный характеръ.

Всѣ подобные больные чувствуютъ себя очень скверно. Они становятся, вслѣдствіе этого, бездушными эгоистами и доходятъ до полнѣйшаго равнодушія къ своимъ соціальнымъ обязанностямъ.

Холодное отношеніе окружающихъ къ ихъ постояннымъ жалобамъ является причиной того, что они преувеличиваютъ свои страданія и зачастую притворяются.

Изъ желанія вызвать къ себѣ сочувствіе и участіе со стороны окружающихъ, они прибѣгаютъ къ самоувѣчіямъ, проглатыванію иголокъ и т. д.

Воображеніе больныхъ въ высшей степени живое и большею частью разстроено. Нерѣдко имъ являются видѣнія (мертвыя головы, фантастическія животныя, умершіе родственники, святые и пр.).

Обманъ чуствъ ведетъ къ суевѣрію и мистицизму.

На почвѣ истеріи съ успѣхомъ произрастаютъ и фи-

гурируютъ всевозможные фокусы и продѣлки чародѣйства и спиритизма, равно какъ и самыя разнообразныя чудеса сомнамбулизма.

Нерѣдко замѣчаются бредъ, восторги (экстазъ), большею частью въ связи съ общими судорогами, проявляющимися иногда съ силой и интенсивностью эпилепсіи.

Психическія эпидеміи на почвѣ истеріи, большею частью, въ формѣ бѣснованія, были въ прежнія темныя, неозаренныя свѣтомъ естествовѣдѣнія и медицины, времена нерѣдки и играли, какъ и истерія вообще, громадную роль въ процессахъ противъ колдовства.

Судороги и параличи суть нерѣдкіе симптомы истеріи и относятся къ ея болѣе тяжелымъ формамъ; обыкновенныя явленія—(истерическій) смѣхъ, плачъ, судороги въ глоткѣ (globus) и при дыханіи.

Функція чувствительныхъ нервовъ нарушена. Большею частью приходится имѣть дѣло съ ощущеніемъ боли (невралгія), рѣже съ прекращеніемъ чувствительности.

Невралгія поражаетъ нервы головнаго мозга, спинномозговые нервы и брюшные и становится подчасъ невыносимой. Весьма часто, путемъ рефлекса, боль переносится на двигательные и вазомоторные нервы.

Параличъ поражаетъ, большею частью, одну половину тѣла, съ включеніемъ органовъ чувствъ.

Глава VI.

Общія правила пользованія нервныхъ больныхъ.

Читатель не найдетъ въ этой главѣ указаній или рецептовъ для леченія нервныхъ больныхъ. Это уже потому невозможно, что этихъ больныхъ, по справедливому замѣчанію одного опытнаго врача, лечитъ не лекарство, а врачъ. Единовременнаго прописыванія врачомъ лекарства недостаточно: для полнаго успѣха необходимъ сложный. опытнымъ спеціалистомъ составленный, планъ леченія.

Всякому извѣстно, что леченіе нервной болѣзни сопряжено съ большими трудностями и часто не даетъ никакихъ результатататовъ.

Причиной этому часто сами больные. Если страданіе ихъ унаслѣдованное и тяжелое, и поддерживается, кромѣ того ложнымъ воспитаніемъ, скверными привычками и неправильнымъ образомъ жизни, то дѣятельность даже самаго лучшаго врача оказывается безплодной.

Нерѣдко причина кроется въ неблагопріятныхъ внѣш-

нихъ обстоятельствахъ, усиливающихъ болѣзнь и тормозящихъ успѣхъ ея леченія.

Наконецъ, трудно достигнуть успѣха отъ того, что больной слишкомъ поздно или не туда, куда слѣдуетъ обращается за совѣтомъ.

Не всѣ врачи въ одинаковой степени знакомы съ областью нервныхъ болѣзней и, въ особенности, съ столь важными въ этомъ случаѣ правилами нравственнаго и психическаго леченія. Отсюда проистекаютъ двоякаго рода ошибки въ пользованіи больнаго.

Многіе врачи безъ всякой надобности запугиваютъ больнаго. Имѣя постоянно дѣло съ органическими заболѣваніями, они придаютъ слишкомъ большое значеніе функціональнымъ разстройствамъ, допускаютъ возможность дѣйствительной болѣзни сердца, желудка и спиннаго мозга, порой даже смѣшиваютъ функціональныя разстройства съ органическими и прописываютъ вредныя для этихъ больныхъ воды (Карлсбадъ, теплыя минеральныя ванны).

Во второмъ случаѣ, врачи, хотя и отличаютъ функціональное, а потому и не опасное, разстройство, но придаютъ ему уже слишкомъ мало значенія. Порой тяжелое страданіе больнаго они принимаютъ за воображаемое, смѣются надъ нимъ и, такимъ образомъ, грѣшатъ противъ главнаго условія нравственнаго пользованія.

Такое отношеніе къ дѣлу на руку семьѣ больнаго. Въ своемъ невѣжествѣ она не можетъ понять, что больной, смотрящій порой здоровымъ, забывающій за развлеченіями свои страданія и неоднократно пойманный на очевидномъ преувеличеніи своей болѣзни, дѣйствительно серьезно боленъ.

Въ результатѣ является то, что окружающіе начинаютъ относиться безъ всякаго сочувствія къ интересамъ и жалобамъ больнаго и въ концѣ концовъ рѣшаются прямо выразить ему свое неудовольствіе.

У больнаго, который смотритъ на себя, какъ на «malade imaginaire», но въ то-же время чувствуетъ себя очень больнымъ и ждетъ утѣшенія, участія и помощи, а не равнодушія, насмѣшекъ и нотацій, являются вслѣдствіе этого, душевныя волненія и ясное сознаніе своей болѣзни, въ устраненіи которыхъ должна состоять главная задача леченія.

Таковое обращеніе съ нимъ заставляетъ больнаго еще болѣе жаловаться и преувеличивать свои страданія.

На вопросъ—есть-ли вообще воображаемыя болѣзни, слѣдуетъ отвѣтить отрицательно.

Всякій человѣкъ желалъ-бы быть здоровымъ и если онъ себя чувствуетъ нездоровымъ, то онъ дѣйствительно боленъ.

Дальнѣйшимъ послѣдствіемъ неправильнаго пользованія и обхожденія съ больнымъ является упущеніе вре-

мени для примѣненія раціональнаго и радикальнаго лечнія, и то, чего можно было-бы достигнуть прежде въ нѣсколько недѣль требуетъ въ послѣдствіи цѣлыхъ мѣсяцевъ.

Успѣшное леченіе нервныхъ болѣзней зависитъ отъ выполненія цѣлаго ряда условій.

Не слѣдуетъ забывать, что здѣсь, главнымъ образомъ, дѣло идетъ о хроническихъ болѣзняхъ—конечномъ результатѣ недостаточнаго тѣлосложенія, неправильнаго воспитанія и ненормальнаго образа жизни.

Одно изъ главныхъ требованій это, чтобы врачъ и паціентъ вооружились достаточнымъ терпѣніемъ для выполненія сложнаго плана гигіеническаго, нравственнаго и медицинскаго леченія.

Но выполненію этихъ условій со стороны врача и паціента часто мѣшаютъ постороннія причины.

Практическій врачъ не имѣетъ времени посвятить себя всецѣло больному; послѣдній, въ свою очередь, благодаря болѣзни и своему темпераменту, слишкомъ непостояненъ, угнетенъ и разстроенъ, чтобы выполнить предписанный ему планъ леченія.

Больной въ нетерпѣніи бросается отъ одного врача къ другому, думая излечить свое страданіе рецептами, между тѣмъ какъ аптека, сколько-бы она ни давала драгоцѣнныхъ средствъ отъ отдѣльныхъ симптомовъ, есть только часть, и притомъ, можетъ быть, самая ничтожная всего цѣлаго.

Поэтому даже самый добросовѣстный врачъ не въ силахъ помочь больному. Послѣднiй прибѣгаетъ къ помощи шарлатановъ, вся заслуга которыхъ заключается въ обладанiи психологическимъ тактомъ и въ умѣнiи стать въ уровень съ требованiями нравственнаго леченiя, чѣмъ они и прiобрѣтаютъ свое renommée. На ихъ сторонѣ то преимущество, что больной, подпавъ всецѣло подъ ихъ влiянiе, даетъ имъ возможность послѣдовательно и съ успѣхомъ проводить планъ дiэтетическаго леченiя.

Первое условiе устраненiя болѣзни есть *распознаванiе причинъ ея и удаленiе оныхъ.*

Въ случаѣ легкихъ заболѣванiй уже одного исполненiя этого условiя достаточно, чтобы возстановить здоровье.

Нерѣдко путешествiя, пребыванiе на дачѣ, перемѣна климатическихъ и соцiальныхъ условiй оказываютъ самое благопрiятное влiянiе на больнаго, по той простой причинѣ, что этимъ устраняются умственное напряженiе, душевныя волненiя и ненормальной образъ жизни — условiя, вызывающiя и поддерживающiя его страданiе.

Эта перемѣна условiй жизни въ особенности благотворно влiяетъ на заболѣвшихъ вслѣдствiе чрезмѣрнаго умственнаго напряженiя.

Съ перемѣной городской жизни на дачную, много нервныхъ людей съ разслабленной нервной системой и страдавшихъ безсоницей, тотчасъ-же успакаиваются и начинаютъ правильно спать.

Само собою разумѣется, что вредныя послѣдствія многолѣтняго умственнаго напряженія не могутъ быть устранены въ теченіи нѣсколькихъ недѣль дачнаго отдыха и часто повторяются съ возвращеніемъ больнаго къ прежнимъ условіямъ жизни.

Тяжелыя и устарѣлыя формы церебрастенія могутъ быть облегчены, если больной откажется отъ своей изнуряющей дѣятельности и обратится къ первобытнымъ занятіямъ.

Пусть онъ обрабатываетъ поле, пусть посвятитъ себя охотѣ и рыболовству! Если, правда, и трудно рѣшиться на это, то зато это единственная возможность стать снова здоровымъ и довольнымъ человѣкомъ. Его духовныя силы истощены, подобно полю, подвергавшемуся хищнической разработкѣ. Разумный земледѣлецъ понимаетъ, что производительныя силы такого истощеннаго поля могутъ быть возстановлены оставленіемъ его подъ паръ и раціональными посѣвами.

Духовную жизнь новѣйшихъ поколѣній можно сравнить съ хищнической разработкой поля.

Злоупотребленіе духовными силами доведено поколѣніями до полной непроизводительности ихъ.

Чтобы не истощить почвы, земледѣлецъ прибѣгаетъ къ плодоперемѣнной системѣ. Какъ измѣнилась-бы судьба потомковъ знаменитыхъ умственныхъ дѣятелей, если-бы дѣти и внуки послѣднихъ, придерживаясь по-

добной плодоперемѣнной системы, обратились къ первобытному назначенію человѣческой дѣятельности — къ занятію сельскимъ хозяйствомъ!

Тѣ нервные больные, которые, для поправленія здоровья, прибѣгаютъ къ сельско-хозяйственнымъ занятіямъ, повинуются собственно закону природы, котораго, въ продолженіи долгаго времени, нельзя обходить безнаказано.

При правильномъ пользованіи нервныхъ больныхъ, должно главное вниманіе обратить на *нравственное леченіе* больнаго, потому что физическія страданія отражаются и на душевномъ состояніи больнаго, и послѣдній нуждается въ утѣшеніи, поддержкѣ, совѣтахъ и развлеченіяхъ.

Исходной точкой нравственнаго леченія является діагнозъ врача, константирующаго лишь функціональное. слѣдовательно, излечимое и не представляющее опасности для жизни заболѣваніе. Такой діагнозъ часто, уже самъ по себѣ, даетъ совершенно другое направленіе болѣзни, поддерживаемой создаваемыми самимъ больнымъ душевными волненіями. Разъ врачу удалось снискать довѣріе паціента и разъяснить ему характеръ его болѣзни, то къ послѣднему возвращаются спокойствіе и надежда.

Окружающимъ больнаго необходимо поставить на видъ, что функціональное нервное страданіе не есть про-

дуктъ воображенія, а болѣзнь, требующая, главнымъ образомъ, терпѣнія и бережнаго обхожденія.

Психическое леченіе предъявляетъ къ врачу серьезныя требованія: онъ долженъ быть не только діагностомъ, но вмѣстѣ съ тѣмъ психологомъ и филантропомъ по отношенію, равнымъ образомъ, и къ семьѣ больнаго, отравляющаго существованіе окружающихъ его, ибо болѣзнь калѣчитъ его характеръ, дѣлаетъ его бездушнымъ, раздражительнымъ эгоистомъ.

Лишь самыя крѣпкія и благовоспитанныя натуры не поддаются этому вредному вліянію.

Эти герои, не утратившіе силы воли и самообладанія и мужественно переносящіе свои страданія, заслуживаютъ полнаго уваженія; а равно и мужья, или иные родственники, которые въ своей безграничной любви и терпѣніи переносятъ безъ ропота капризы и причуды больныхъ, подвергаясь при этомъ серьезной опасности современемъ самимъ сдѣлаться нервными больными.

Главная задача нравственнаго леченія состоитъ въ поддерживаніи бодрости и надежды больнаго на будущее, въ доставленіи ему, путемъ полезныхъ развлеченій, благопріятныхъ впечатлѣній.

Само собою разумѣется, что родъ развлеченій (занятія, общество, игры, путешествія и пр.) долженъ соотвѣтствовать состоянію больнаго, и что недостаточно одного лишь предписанія искать развлеченій.

Крайне вредно для больныхъ совѣтоваться кромѣ врача съ посторонними объ ихъ страданіяхъ, имѣть дѣло съ такими-же больными (всякому хорошо извѣстно заразительное вліяніе общества гипохондриковъ) и искать совѣта и разъясненій своихъ страданій въ популярныхъ или научныхъ медицинскихъ книгахъ.

Все это ведетъ къ противуположнымъ результатамъ и до крайности разстраиваетъ чувственность и воображеніе.

Сила нравственныхъ вліяній на сознаніе и душевное состояніе этихъ людей очень велика. Извѣстно, что нервныя болѣзни подчасъ обязаны своимъ возникновеніемъ душевнымъ волненіямъ и, съ другой стороны, устраняются сильными нравственными потрясеніями.

Приведемъ для примѣра столь обыкновенное явленіе прекращенія самой сильной зубной боли дорогой къ зубному врачу. Это обстоятельство объясняется вліяніемъ психическаго возбужденія, при мысли о предстоящей операціи.

Равнымъ образомъ, съ появленіемъ врача, исчезаютъ спазмы въ области сердца и при дыханіи, страхъ и другіе нервные припадки.

Больной, боящійся удара и т. д., тѣмъ не менѣе спокойно будетъ сидѣть въ театрѣ на боковомъ мѣстѣ, если онъ увѣренъ, что, въ случаѣ опасности, ничто не помѣшаетъ ему выйти оттуда.

Нѣкоторые, одержимые боязнью площадей и пустыхъ

улицъ, свободно проходятъ черезъ эти мѣста, если ихъ сопровождаетъ даже ребенокъ, или если по близости ѣдетъ экипажъ.

Совершенно аналогично дѣйствуютъ выходки, чудеса и фокусы шарлатановъ: растворенное въ водѣ электричество Маттея—самый замѣчательный фокусъ нашего времени—и гомеопатическія крупинки.

Впрочемъ, надъ такими средствами не слѣдуетъ ругаться, потому что на вѣрящаго въ нихъ они, дѣйствительно, оказываютъ благотворное вліяніе, хотя послѣднее лишь нравственное, а не физическое или химическое.

Есть масса страдающихъ безсонницей нервныхъ больныхъ, для которыхъ достаточно, чтобы усыпляющее средство стояло на ночномъ столикѣ.

Одного гипохондрика опытный врачъ излечилъ-было какими-то цѣлебными пилюлями. Но когда больной узналъ, что эти пилюли ничто иное, какъ хлѣбные шарики, то это настолько подѣйствовало на него, что онъ впалъ въ прежнюю болѣзнь.

Надъ этими средствами и надъ прописывающими ихъ мы не станемъ глумиться. Въ приведенныхъ нами случаяхъ проглядываетъ значеніе нравственнаго леченія и спокойствія, проистекающаго изъ довѣрія къ врачу и средствамъ, хотя-бы то были крупицы, Eau de Lourdes и электрогомеопатія Маттея.

Рядомъ съ нравственнымъ леченіемъ въ дѣлѣ нервныхъ болѣзней играетъ весьма важную роль *діэтическое*.

Возстановленіе питанія и правильнаго обмѣна веществъ, путемъ соотвѣтствующей пищи, движенія и хорошаго воздуха, является главнымъ требованіемъ въ тѣхъ случаяхъ, когда приходится имѣть дѣло съ субъектами, функціи нервной системы которыхъ, вслѣдствіе плохого питанія, въ сильной степени нарушены.

Значеніе діэтическаго леченія подтверждается хотя-бы временными успѣхами даже слишкомъ суровой и не вполнѣ физіологической діэты (растительная пища, леченіе Шрота мучнистыми веществами, пища въ нѣкоторыхъ водолечебницахъ).

Нервнымъ людямъ нужна питательная, не возбуждающая пища, содержащая много бѣлковины и жиру.

Они должны ѣсть чаще (приблизительно 5 разъ въ день), нежели здоровые, которые, обыкновенно, ѣдятъ три раза въ день.

Особенно разборчивы должны быть въ пищѣ больные, страдающіе нервымъ разстройствомъ желудка. Для нихъ чрезвычайно полезны жидкія вещества.

Жирная, содержащая много сахару и неудобоваримая пища для такихъ больныхъ, вообще говоря, не годится.

Страдающіе Neurasthenia cerebralis и гипохондріей разстраиваютъ свое здоровье тѣмъ, что потребляютъ черезъ-чуръ много бѣлковины, слишкомъ мало углеводовъ

и вообще не доставляютъ пищеварительнымъ органамъ достаточнаго балласта. Отъ этого страдаетъ механизмъ испражненія и усиливается тяжесть въ головѣ. Полезно ѣсть, по возможности, больше плодовъ и овощей. Рѣдкіе чай и кофе не вредятъ.

Весьма важно строгое распредѣленіе времени. Нервные больные не должны слишкомъ много спать. 8—9 часовъ совершенно достаточно. Пищу слѣдуетъ принимать съ промежутками въ 3 часа, а ужинать за 2 часа до сна.

Никоимъ образомъ не слѣдуетъ предаваться праздности. Между отдыхомъ и работой должно быть правильное отношеніе. Необходимо избѣгать умственныхъ и физическихъ напряженій и находиться какъ можно больше на свѣжемъ воздухѣ.

Важное діэтическое значеніе для нервныхъ больныхъ, за исключеніемъ страдающихъ Neurasthenia spinalis, имѣетъ достаточное движеніе.

На страдающихъ тяжелыми формами нервной слабости и въ особенности Neurasthenia spinalis, всякое движеніе дѣйствуетъ разслабляющимъ образомъ, а потому такимъ больнымъ извѣстное время необходимо лежать въ постели. Пассивное движеніе—массажи, электричество—напротивъ того, оказываетъ часто благотворное вліяніе. То-же самое можно сказать относительно обильной пищи (система питанія Playfair'а) при сильномъ упадкѣ питанія.

Что касается потребленія спиртныхъ напитковъ, то въ

этомъ случаѣ трудно установить общія діэтетическія правила. Ихъ можно употреблять въ видѣ лекарственныхъ средствъ за обѣдомъ.

Углекислые напитки, даже содовая вода, Пильзенское пиво и т. д. не переносятся многими больными, страдающими головной болью.

Во многихъ случаяхъ истеріи, нервнаго разслабленія, боязни площадей и др. спиртные напитки служатъ отличнымъ успокаивающимъ и укрѣпляющимъ средствомъ.

Но прописывая спиртные напитки, врачъ долженъ слѣдить, чтобы больной не злоупотреблялъ ими такъ-же само, какъ другіе больные, вслѣдствіе недостаточнаго врачебнаго надзора, злоупотребляютъ морфіемъ.

Куреніе табаку для нервныхъ больныхъ, вообще говоря, вредно.

Подверженные нейрастеніи сердца, желудка и мозга должны избѣгать его, и въ случаѣ разрѣшенія врача, курить только слабый табакъ. Нюханіе табаку—скверная вообще привычка—повидимому, не причиняетъ никакого вреда.

Во всякомъ случаѣ, обязанность врача слѣдить за потребленіемъ табаку, чтобы больные, вслѣдствіе доставляемаго этимъ средствомъ временнаго удовольствія, не злоупотребляли имъ, какъ и другими возбуждающими веществами.

Въ вопросѣ о половыхъ отношеніяхъ также трудно установить общія правила. Можно рекомендовать лишь умѣренность и обращеніе за совѣтами къ врачу.

Важное діэтетическое значеніе для нервныхъ больныхъ имѣютъ теплыя ванны, способствующія обмѣну веществъ и успокаивающія нервы. Температура ванны должны быть 23—27° R., смотря по тѣлосложенію, количеству крови и привычкѣ больнаго.

Ванны свыше 27° R. не слѣдуетъ прописывать нервнымъ больнымъ, въ тѣсномъ смыслѣ этого слова: онѣ какъ горячія (28—30° R.) усиливаютъ нервность и вызываютъ у нервныхъ людей непосредственно нервную слабость.

Къ гігіенѣ духа относится прежде всего избѣжаніе душевныхъ волненій —довольно тяжелое требованіе, если принять въ расчетъ, съ одной стороны, возбужденное состояніе больнаго, съ другой, невозможность избѣжать всѣхъ вліяній соціальной и семейной жизни.

Если принять во вниманіе, какъ опасны душевныя волненія, какъ они въ состояніи разрушать все, что въ продолженіи цѣлыхъ мѣсяцевъ было созидаемо усиліемъ врачей и искусствомъ, то прійдемъ къ мысли о необходимости избѣгать ихъ во что-бы то ни стало. Но правило это на дѣлѣ не выполнимо, блаводаря особенностямъ темперамента и ошибкамъ воспитанія большинства людей, не могущихъ обходиться безъ возбужденій.

Они вѣчно хлопочатъ о благѣ семьи; пессимисты! Они сами отравляютъ свою жизнь и свое счастье, мучатъ себя и другихъ.

Одержимые болѣе тяжелыми формами нервной болѣзни лишь въ томъ случаѣ имѣютъ шансы на полное выздоровленіе, если они болѣе продолжительное время проживутъ внѣ семьи и будутъ оторваны отъ своей обычной дѣятельности. Впрочемъ это трудная психологическая задача, она равносильна перевоспитанію и едва-ли выполнима внѣ лечебнаго заведенія.

Подобные несчастные субъекты въ правѣ завидовать фатализму турокъ.

Напрасно мы-бы стали у нихъ искать философскаго и религіознаго смысла.

Громадное значеніе для нервныхъ больныхъ имѣетъ достаточный сонъ.

Къ сожалѣнію большинство ихъ страдаетъ бозсонницей и боится вечера, предвѣстника безсонной ночи.

Для врача и родственниковъ больнаго хоть то утѣшительно, что больные, какъ извѣстно, часто преувеличиваютъ и спятъ дольше и лучше, чѣмъ они разсказываютъ.

Тѣмъ не менѣе сонъ большинства больныхъ недостаточный и не подкрѣпляющій, почему они и нуждаются въ помощи врача.

Нервный больпой не долженъ ложиться спать до окончанія пищеваренія. Ужинъ его долженъ состоять изъ

удобоваримой пищи, и послѣ ужина ему слѣдуетъ избѣгать физическаго и умственнаго напряженія, не говоря уже о душевныхъ волненіяхъ, азартныхъ играхъ, диспутахъ, пріемѣ и отправкѣ писемъ.

Время между ужиномъ и сномъ должно посвящать приготовленію къ послѣднему. Невинная бесѣда, не требующія умственнаго напряженія игры, легкое чтеніе составляютъ подходящія занятія.

Чай, кофе, вино и табакъ мѣшаютъ сну. Пиво иногда способствуетъ ему. Жилыя комнаты, въ особенности спальная, должны быть хорошо вентилируемы.

Если нервный больной проводитъ вечеръ въ ресторанѣ, театрѣ, концертѣ, или въ клубѣ и вдыхаетъ дымъ и чадъ этихъ заведеній, самъ куритъ, возбуждаетъ себя разговорами о политикѣ и чтеніемъ газетъ, то онъ самъ на себя долженъ пенять, если онъ съ трудомъ засыпаетъ, спитъ не хорошо и не спокойно.

Для нѣкоторыхъ больныхъ весьма пользительны теплыя ванны передъ сномъ, или повязки Priesnitz'а на животъ и икры, чтобы вызвать спокойный сонъ.

Наконецъ, не слѣдуетъ упускать изъ виду *непосредственныхъ средствъ,* которыя предлагаетъ медицина отъ упомянутыхъ нервныхъ болѣзней.

Они частью физическія, частью лекарственныя.

Первыя не даромъ пользуются столь обширнымъ примѣненіемъ.

Сюда, главнымъ образомъ, относится леченіе воздухомъ, водой и электричествомъ.

Первые два средства имѣютъ то преимущество, что они переносятъ больнаго въ иную нравственную атмосферу и такимъ образомъ отстраняютъ его отъ вредныхъ вліяній семейной жизни и его дѣятельности. Не вѣрно однако столь распространенное мнѣніе, что обычныхъ 20 морскихъ, грязевыхъ и минеральныхъ купаній, или 4-хъ-недѣльнаго леченія водой, достаточно, какъ при многихъ другихъ болѣзней.

Въ этой непродолжительности леченія кроется причина того обстоятельства, что большинство нервныхъ больныхъ на водахъ и въ водолечебницахъ лишь поправляются, а не излечиваются.

Не мѣшало-бы публикѣ бросить это смѣшное воззрѣніе.

Для успѣшнаго леченія тяжелыхъ нервныхъ болѣзней требуется по крайней мѣрѣ нѣсколько мѣсяцевъ. У кого нѣтъ столько времени и достачно денегъ, пусть лучше бережетъ то и другое.

Большимъ успѣхомъ сопровождается леченіе горнымъ или приморскимъ воздухомъ.

Опредѣлить, кому пользоваться горнымъ воздухомъ, кому ѣхать на морской берегъ, не легко и, несмотря на всѣ научныя предположенія и данныя, это вопросъ опыта.

Для обитателей низменныхъ мѣстностей, повидимому, пользителенъ горный воздухъ, а для живущихъ выше 400 метровъ надъ уровнемъ моря—приморскій.

Для многихъ индивидуумовъ одинаково полезны и тотъ и другой воздухъ.

Надо имѣть въ виду, что не только морскія купанья, но также морской воздухъ, самъ по себѣ, въ особенности у Сѣвернаго моря, имѣетъ громадную цѣлебную силу.

При выборѣ мѣста въ горахъ слѣдуетъ обращать вниманіе на высоту мѣстности надъ морскимъ уровнемъ. Хотя это условіе и не исключительное, но вообще можно сказать, что мѣстности ниже 400 метровъ мало приносятъ пользы, и выше 1000 метровъ пригодны только для физически здоровыхъ, и не страдающихъ тяжестью въ головѣ, нервными разстройствами въ области сердца и малокровіемъ.

При пользованіи отъ нервныхъ болѣзней, громадное значеніе имѣетъ *леченіе водой.* Оно оказываетъ успокаивающее дѣйствіе на больной организмъ и способствуетъ обмѣну веществъ.

Леченіе водой производится въ спеціальныхъ заведеніяхъ, и какъ велика потребность въ нихъ, видно изъ обстоятельства ихъ процвѣтанія и постояннаго увеличенія числа новыхъ.

Съ тѣхъ поръ, какъ гидротерапія изъ рукъ крестьянина Priesnitz'а перешла въ руки науки и изъ эмпири-

ческаго знанія стала раціональнымъ научнымъ методомъ, она успѣла оказать громадныя услуги.

Изъ всего сказаннаго выше становится яснымъ, что не одной водѣ слѣдуетъ приписывать благотворное дѣйствіе гидротерапія, а что такую-же роль играетъ нравственное гигіеническое леченіе.

Есть много хорошихъ водолечебницъ, завѣдующіе которыми — нейропатологи и психологи, въ полномъ смыслѣ этого слова. Но большая часть этихъ заведеній заслуживаетъ полнаго упрека въ томъ, что въ нихъ за-частую практикуются способы, поглащающіе много тепла и потрясающіе больнаго физически, что они, вмѣсто того, чтобы индивидуализировать, работаютъ по извѣстному шаблону и этимъ существенно грѣшатъ противъ основнаго правила обхожденія съ нервными больными и, наконецъ, что они придавая слишкомъ много значенія холодной водѣ, упускаютъ изъ виду столь важныя подспорья, какъ напр.: электричество, массажи и нѣкоторыя лекарственныя средства.

Затѣмъ, въ этихъ заведеніяхъ кормятъ больныхъ, большею частью, растительной пищей, мало полезной для нихъ, вслѣдствіе недостаточнаго содержанія бѣлковины и жира. Ко всему, они открыты не цѣлый годъ и во время сезона настолько переполняются паціентами, что врачъ не въ состояніи ко всякому отдѣльно примѣнять подробный планъ столь существеннаго психическаго леченія.

Рядомъ съ леченіемъ водой увѣнчались въ послѣднее время громаднымъ успѣхомъ *массажи* и *электричество*. Дѣйствіе ихъ слишкомъ сложное, чтобы подвергнуть его здѣсь подробному анализу. Вообще можно сказать, что эти средства способствуютъ обмѣну веществъ и питанію, успокаиваютъ, укрѣпляютъ нервы и способствуютъ сну. Разумѣется, что фанатическое примѣненіе ихъ такъ-же мало выдерживаетъ критики, какъ и одностороннее леченіе водой, и что во всякомъ случаѣ, за это дѣло должны браться лишь привычныя руки.

Ошибочно думать, что всякій, у кого здоровыя руки, способенъ дѣлать массажи, и что всякій врачъ обладающій электрической машиной есть электротерапевтъ.

Массажи пріобрѣли въ послѣднее время громадную популярность и слѣдуетъ опасаться, чтобы не стали злоупотреблять ими, какъ водой и электричествомъ, ставшими для фанатиковъ универсальными средствами.

Примѣненіе электричества встрѣчаетъ нѣкоторое недоброжелательное отношеніе со стороны публики, отчасти потому, что съ электрическими опытами, производившимися въ физическихъ кабинетахъ гимназій или женскихъ учебныхъ заведеній связаны воспоминанія о сильныхъ ощущеніяхъ.

Примѣненіе электричества къ общимъ нервнымъ болѣзнямъ можетъ имѣть, обыкновенно, только универсальное — на всѣ части организма распространяющееся —

значеніе. Въ такой формѣ, т. е. въ видѣ такъ называемой электрической ванны или электрическихъ массажей, оно имѣетъ громадное цѣлительное свойство и современемъ получитъ *обширное* и повсемѣстное распространеніе.

Примѣняемое въ этой формѣ электричество не причиняетъ никакой боли, такъ что даже самому чувствительному человѣку нечего опасаться этого леченія.

Само сабою разумѣется, что сила тока каждый разъ должна соотвѣтствовать чувствительности паціента, и что леченіе должно быть предоставляемо опытному врачу а не первому встрѣчному.

Какъ при водолеченіи, такъ и въ этомъ случаѣ, не слѣдуетъ ограничиваться извѣстнымъ числомъ сеансовъ и лечить всѣхъ по одному шаблону.

Вслѣдъ за этими могущественными физическими средствами упомянемъ еще объ *аптечныхъ средствахъ*.

При леченіи хроническихъ болѣзней избѣгаютъ по возможности употребленія въ изобиліи медикаментовъ, такъ какъ они имѣютъ постороннее вліяніе и, будучи употребляемы въ продолженіи долгого времени, еще болѣе разстраиваютъ здоровье больнаго.

Не подлежитъ сомнѣнію, что физическія средства, діэтетика и нравственное леченіе имѣютъ несравненно высшее терапевтическое значеніе для нервныхъ болѣзней, но съ другой стороны, было-бы несправедливо отрицать всякую цѣнность аптечныхъ средствъ.

Многія укрѣпляющія и успокаивающія средства важны тѣмъ, что возстановляютъ нарушенное питаніе и непосредственно сокращаютъ продолжительность болѣзни. Съ точки зрѣнія облегченія нѣкоторыхъ тяжкихъ симптомовъ, эти средства необходимы, не говоря уже о томъ, что нѣкоторые нервные больные (гипохондрики, подверженные истории) не могутъ ни за что бросить своего предубѣжденія, что болѣзнь излечивается одними лекарствами, и считаютъ небрежностью, если имъ таковыхъ не прописываютъ. Понятно, что въ этомъ случаѣ должно, по возможности, предлагать средства индифферентныя, или соотвѣтствующія симптоматическому показанію, чтобы, такимъ образомъ удовлетворить требованіямъ нравственнаго леченія.

Многіе питаютъ отвращеніе къ нѣкоторымъ средствамъ (опій, морфій, хлоралъ-гидратъ) и отчасти правы, такъ какъ частое употребленіе этихъ средствъ причиняетъ много вреда. Но они упускаютъ изъ виду, что эти вещества въ рукахъ опытнаго врача имѣютъ громадное значеніе, а потому сопротивленія наставленіямъ врача могутъ быть названы дѣтскими.

Употребленіе сказанныхъ средствъ опасно лишь въ въ томъ случаѣ, если больной, предоставленный самому себѣ, вслѣдствіе болѣзненной потребности начинаетъ злоупотреблять ими.

Правительство должно было-бы принять самыя стро-

тія мѣры противъ дрогистовъ и фармацевтовъ, продающихъ сильнодѣйствующія средства без прописи врача.

Въ особенности слѣдуетъ остерегаться злоупотребленія морфіемъ и хлоралъ-гидратомъ, употребляемымъ нѣкоторыми больными въ теченіи цѣлыхъ недѣль и мѣсяцевъ, большею частью, противъ безсонницы. Такое продолжительное потребленіе хлоралъ-гидрата въ высшей степени вредно отзывается на здоровьи, постепенно отравляя организмъ.

Болѣе 3-хъ дней сряду не слѣдуетъ употреблять его.

Что касается безвреднаго и отъ нервныхъ болѣзней столь драгоцѣннаго средства — бромистаго калія, то публика почему-то предубѣждена противъ него и приписываетъ ему вредное на умственныя способности дѣйствіе. Это справедливо лишь въ случаѣ продолжительнаго и чрезмѣрнаго употребленія бромистаго калія, и вызванное имъ разстройство исчезаетъ немедленно по прекращеніи употребленія его. На пищеварительные органы онъ, правда, дѣйствуетъ не благопріятно, но и то лишь тогда, когда его принимаютъ въ концентрированномъ видѣ—порошкомъ. Но разбавленный въ достаточномъ количествѣ воды, онъ теряетъ это свойство.

Если принять во вниманіе всѣ эти, путемъ опыта добытыя, условія леченія общихъ нервныхъ болѣзней, то мы усомнимся въ возможности одновременнаго выполненія

всѣхъ этихъ требованій. Вслѣдствіе этого леченіе тяжелыхъ и общихъ нервныхъ болѣзней, вообще говоря, есть задача неблагодарная не вполнѣ выполнимая.

Это въ высшей степени печально. Неужели при этихъ чисто функціональныхъ болѣзняхъ предсказаніе должно быть худшее, чѣмъ какое находимъ въ теоріи?

Неужели медицина не въ состояніи помочь безчисленному множеству, порой, самыхъ лучшихъ и заслуженныхъ людей и должна предоставить ихъ самимъ себѣ — физически и нравственно разбитыми, безъ всякой надежды на лучшее будущее?

Опытъ можетъ на это отвѣтить, что многіе нервные больные, которые безъ всякой пользы обращались ко всевозможнымъ авторитетамъ, въ продолженіи долгихъ лѣтъ пользовались южнымъ климатомъ, горнымъ воздухомъ и морскими купаньями, тщетно прибѣгали ко всевозможнымъ родамъ леченія, — наконецъ, можетъ быть, уже близкіе къ отчаянію, выздоравливали, благодаря переходу къ новымъ жизненнымъ условіямъ, гарантирующимъ продолжительное, систематическое, діэтетическое и нравственное леченіе. Его то и не доставало при безолаберномъ скитаніи, и лишь съ восполненіемъ лечебнаго плана только что упомянутыми факторами сказалась вся польза физическаго и остальныхъ средствъ.

На основаніи подобныхъ опытовъ, мы приходимъ къ заключенію, что должны быть устроены *лечебницы для*

нервныхъ больныхъ, въ которыхъ практиковались-бы всѣ упомянутые способы леченія.

Недостатокъ въ такихъ заведеніяхъ сильно ощущается въ наше культурное время. Для обыкновенныхъ больныхъ устроены разныя больницы, для душевно-больныхъ существуютъ дома умалишенныхъ, а для безчисленнаго множества несчастныхъ нервныхъ больныхъ сдѣлано сравнительно очень немного.

Незначительное число лечебницъ, возникшихъ въ послѣднее время, далеко не въ состояніи удовлетворить громадному спросу на таковыя. Поэтому больные ищутъ помощи въ водолечебницахъ, которыя, въ случаѣ обыкновенныхъ и болѣе легкихъ формъ заболѣванія, могутъ оказывать существенныя услуги, но для болѣе тяжелыхъ формъ, когда центръ тяжести леченія лежитъ въ руководствѣ врача больнымъ и въ примѣненіи сложнаго плана леченія,— оказываются неудовлетворительными. И таковыми онѣ останутся до тѣхъ поръ, покуда онѣ не рѣшатся функціонировать круглый годъ, бросить свое одностороннее леченіе водой, преобразовать свои гигіеническія правила и удовлетворять всѣмъ требованіямъ психическаго леченія.

Къ рекомендуемымъ нами лечебницамъ должны были-бы обращаться подверженные тяжелымъ формамъ нейрастеніи, гипохондріи, истеріи и т. п. и больные, которые, вслѣдствіи малодушія, безпомощности, слабохарак-

терности и отсутствія самоувѣренности, нуждаются въ постоянной нравственной, діэтетической и медицинской поддержкѣ со стороны врача.

Въ интересахъ успѣшнаго выполненія столь трудной задачи, представляющейся врачамъ такихъ заведеній, въ нихъ должны-бы помѣщаться не болѣе 40 — 50 больныхъ.

Лечебницы эти должны находиться въ здоровыхъ, гористыхъ и лѣсистыхъ мѣстностяхъ, вдали отъ шумныхъ городовъ, но, вмѣстѣ съ тѣмъ, легко доступныхъ для ищущихъ помощи. Онѣ должны быть снабжены всѣми лечебными и вспомогательными средствами медицины. Управленіе ими должно быть предоставлено опытнымъ врачамъ, стоящимъ на высотѣ научныхъ изслѣдованій. Онѣ должны представлять уютное, тихое и спокойное убѣжище для усталаго и разслабленнаго въ борьбѣ за существованіе человѣка, нуждающагося, вдали отъ близкихъ его сердцу людей, въ сильной нравственной поддержкѣ.

Да возникнутъ эти лечебницы, проникнутыя духомъ науки и человѣколюбія, повсюду и способствуютъ излечиванію глубокихъ ранъ, наносимыхъ человѣку современной культурной жизнью!

ОГЛАВЛЕНІЕ.


NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
NLM 00559276 0